

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan bahwa kemampuan *agility* memberikan dukungan terhadap keterampilan *poomsae basic* satu.

B. Saran

Agar hasil penelitian ini dapat memperkaya disiplin ilmu pengetahuan kepelatihan olahraga untuk meningkatkan olahraga di ekstrakurikuler setiap sekolah khususnya cabang olahraga taekwondo, maka perlu penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih harus menghapus anggapan bahwa dengan latihan teknik saja dapat meningkatkan kelincahan. Akan tetapi seluruh pelatih taekwondo harus mulai memasukan latihan kelincahan ke dalam program latihan atletnya. Karena hal ini akan membantu atlet dalam meningkatkan teknik, power, dan kegesitan dalam melakukan *Poomsae*.
2. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel lebih banyak agar hasilnya lebih baik lagi.
3. Untuk mahasiswa olahraga diharapkan untuk melanjutkan penelitian yang lebih luas lagi dengan menambahkan populasi dan variabel penelitiannya agar data yang dihasilkan lebih bermakna.