

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes dari pengukuran yang telah dilakukan terhadap “gambaran kecepatan tendangan *idan dollyo chagi* atlet tim taekwondo UPI”, diperoleh data hasil tes yang kemudian diolah dan dianalisa, dari hasil ini penulis dapat menyimpulkan bahwa gambaran kecepatan tendangan *idan dollyo chagi* pada atlet taekwondo UPI yaitu, sebagai berikut:

1. Kecepatan tendangan pada setiap kelas dari 16 kelas yang dipertandingkan di tim taekwondo UPI baik putra maupun putri mempunyai kecepatan yang berbeda.
2. Kecepatan tendangan *idan dollyo chagi* pada setiap kelas relatif berbeda, pada kelas ringan putra dan putri memiliki kecepatan tendangan yang baik dari pada kelas lain. Sedangkan kelas berat memiliki kecepatan tendangan lebih lambat dari pada kelas yang lain.

B. Rekomendasi

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan, selanjutnya penulis mengajukan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi pelatih dan pihak-pihak yang berkepentingan, tes yang digunakan dalam penelitian ini dapat dijadikan gambaran untuk mengevaluasi kecepatan tendangan *idan dollyo chagi* dalam cabang olahraga taekwondo.
2. Dalam proses pelatihan disarankan bagi pelatih untuk melakukan tes baik di awal, pertengahan, maupun di akhir pelatihan agar kemajuan atlet yang dilatih dapat di evaluasi.
3. Untuk penelitian yang akan datang, penulis mengharapkan agar mencoba melakukan tes dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan dengan

Andri Setiawan, 2014

PROFIL KECEPATAN TENDANGAN IDAN DOLLYO CHAGI PADA ATLET TIM TAEKWONDO UPI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menggunakan sampel yang memiliki tingkatan kemahiran tendangan *idan dollyo chagi* yang lebih baik.

4. Untuk penelitian yang akan datang, penulis mengharapkan agar melakukan tes dan bertujuan untuk membuat kriteria atau standar tendangan *idan dollyo chagi* pada setiap kelas yang di pertandingkan dalam cabang olahraga taekwondo kategori kyorugi.
5. Saran untuk lembaga agar lebih intens melakukan tes-tes yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet, baik itu tes fisik maupu tes teknik dasar dan teknik lanjutan guna mengetahui tingkat perkembangan atlet-atletnya dan melakukan tindakan lanjutan demi kemajuan atlet itu sendiri.

