

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, perhitungan dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan PNF dan latihan Pliometrik terhadap hasil kecepatan tendangan *dwihurigi* dalam olahraga taekwondo dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan pemberian metode latihan PNF dan latihan pliometrik terhadap kecepatan tendangan *dwihurigi* pada atlet taekwondo Pelatcab Kabupaten Bandung.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa latihan PNF dan latihan pliometrik terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan tendangan dalam olahraga taekwondo. Penelitian ini juga dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya dan peneliti dapat memberikan beberapa implikasi diantaranya:

##### **5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan**

Institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan pengertian dan pengarahan terhadap metode latihan PNF dan metode latihan pliometrik untuk meningkatkan kecepatan tendangan agar para pelatih dapat memahami dan memberikan metode latihan ini dengan baik kepada para atletnya untuk meningkatkan kecepatan tendangan.

##### **5.2.2 Bagi Peneliti Lain**

Di perlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor lain yang belum diteliti yang mungkin dapat berhubungan dengan latihan PNF dan latihan pliometrik terhadap kecepatan tendangan . Peneliti mengharapkan peneliti lain yang meneliti tentang latihan PNF dan latihan pliometrik terhadap kecepatan

tendangan secara mendetail agar atlet dapat memahami dan melaksanakan metode latihan ini dengan baik.

### **5.3 Rekomendasi**

Setelah dilakukan penelitian dan diketahui pengaruh latihan PNF dan latihan pliometrik terhadap kecepatan tendangan dalam olahraga taekwondo.

#### **5.3.1 Secara Praktis**

##### **5.3.1.1 Pelatih Taekwondo Pelatcab Kabupaten Bandung**

Untuk para pelatih taekwondo Kabupaten Bandung agar tetap mengoptimalkan program latihan untuk para atletnya. Kemudian diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak pelatih pelatcab dapat menjadi referensi metode latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan dalam olahraga taekwondo.

#### **5.3.2 Secara Akademis**

##### **5.3.2.1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

Sebagai bahan bacaan untuk menambahkan pengetahuan bagi mahasiswa di Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga mengenai latihan PNF dan latihan pliometrik terhadap kecepatan tendangan dalam olahraga taekwondo.

##### **5.3.2.2 Penelitian Selanjutnya**

Diharapkan bisa menambah referensi, informasi dan menjadi dasar dalam penelitian mengenai pengaruh latihan PNF dan latihan pliometrik terhadap kecepatan tendangan dalam olahraga taekwondo.