

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan ini dapat disimpulkan bahwa:

5.1.1 Pengembangan variasi latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori *Poomsae* sangat dibutuhkan untuk menambah dan mengembangkan variasi-variasi latihan yang lebih baru untuk kemampuan fisik dan teknik *Poomsae* atlet.

5.1.2 Pengembangan variasi latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori *Poomsae* yang diciptakan dapat mempermudah pelatih taekwondo untuk menambah kemampuan fisik dan teknik *Poomsae* kepada atlet di Dojangnya.

5.1.3 Pengembangan variasi latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori *Poomsae* sangat dibutuhkan sebagai acuan untuk lebih berfikir mengembangkan variasi-variasi latihan yang lebih baru dan bervariasi untuk seorang pelatih.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan ini, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut:

5.2.1 Hasil pengembangan variasi latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori *Poomsae* ini diharapkan dapat berguna sebagai acuan para pelatih-pelatih taekwondo, untuk melihat sejauh mana perkembangan kemampuan fisik dan teknik atletnya dan menambah

5.2.2 pengetahuan variasi-variasi latihan kombinasi fisik dan teknik *Poomsae* atletnya.

5.2.3 Mengingat hasil produk penelitian dan pengembangan variasi latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori *Poomsae* dapat memberikan manfaat untuk hasil pertandingan, maka disarankan untuk mencetak dan menyebar luaskan produk menjadi banyak, agar dapat dimanfaatkan secara lebih luas.

5.2.4 Perlunya pengembangan lebih lanjut guna meningkatkan kualitas dari variasi latihan kombinasi fisik dan teknik taekwondo kategori *Poomsae*, disarankan pengembangan yang dilakukan disesuaikan dengan perkembangan variasi latihan yang lebih modern, guna mendapatkan hasil yang akurat dengan menggunakan variasi latihan yang lebih modern.