

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan hasil dari analisa data yang sudah dilaksanakan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan video tutorial dan program latihan terhadap hasil latihan gerakan dasar *poomsae* pada atlet *poomsae* Kota Binjai.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan program latihan terhadap hasil latihan gerakan dasar *poomsae* pada atlet *poomsae* Kota Binjai.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara penggunaan video tutorial dan program latihan serta hanya dengan penggunaan program latihan pada atlet *poomsae* Kota Binjai.

5.2 Saran

Melihat dari beberapa bahasan analisa serta kesimpulan, peneliti menyarankan beberapa hal berikut seperti:

1. Meningkatnya hasil latihan atlet yang dikarenakan adanya perlakuan mengenai pemakaian video tutorial sudah cukup baik dan efektif digunakan pada keterampilan gerakan dasar *poomsae*, namun implementasinya perlu diawasi lebih lanjut dari pelatih yang terkait, sehingga atlet fokus dalam melatih gerakannya.

2. Tidak menutup kemungkinan jika video tutorial yang dipakai bisa dilakukan pengembangan menjadi jauh lebih baik lagi, khususnya pada latihan gerakan dasar *poomsae*.
3. Pengambilan skor *posttest* disarankan dilakukan pada waktu yang bersamaan dengan pelaksanaan latihan.



THE
Character Building
UNIVERSITY