BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di peroleh dengan analisis dan pengujian hipotesis,maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kecepatan menggunakan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet taekwondo di dojang dinan taekwondo school deli Serdang Tahun 2024.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan,maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Secara teoritis

   Dapat digunakan sebagai informasi dan sumbangan keilmuan yang berarti bagi pengembangan dan pembinaan olahraga taekwondo, khususnya berkaitan dengan alat bantu tahanan karet dan pemberat kaki ditinjau dari efektifitas dan efisiensinya terhadap kecepatan tendangan. Dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran para atlet dalam pengembangan olahraga taekwondo.

2. Secara praktis

   Dapat dijadikan bahan masukan sekaligus pegangan oleh para pelatih dan atlet untuk melaksanakan latihan menggunakan alat bantu Resistance band untuk meningkatkan kecepatan tendangan, khususnya tendangan *dollyo chagi.*