

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil latihan atlet pada siklus setelah dilakukan tes hasil latihan dapat dilihat bahwa kemampuan awal atlet dalam melakukan teknik tendangan *dollyo chagi* masih rendah. Dari 12 atlet khusus sabuk hijau skor rata-rata yang diperoleh yaitu 10,92 dan persentase rata-rata 68,23% dengan rentang skor 10 sampai 13 dan rentang persentase 62,50% sampai 81,25 %, semua atlet belum memenuhi target yang ditentukan. Setelah diberi perlakuan pada siklus kemampuan atlet dalam melakukan teknik tendangan *dollyo chagi* meningkat sebesar 31,77%. Skor rata-rata yang diperoleh atlet 16,00 dan persentase rata-rata 100%. Semua atlet sudah memenuhi target yang telah ditentukan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan melalui metode *circuit training* dapat meningkatkan hasil latihan tendangan *dollyo chagi* pada atlet *taekwondo club* PTC Binjai tahun 2012 dengan hanya satu siklus.

#### B. Saran

Sebagai saran dapat diberikan peneliti sebagai berikut :

1. Disarankan pada pelatih *taekwondo club* PTC Binjai untuk mempertimbangkan penggunaan metode *circuit training* karena hal ini dapat membangkitkan semangat latihan atlet.

2. Dari hasil penelitian ditemukan banyak atlet yang tidak memahami teknik dasar tendangan *dollyo chagi* yang benar, disarankan pada pelatih agar melaksanakan latihan melalui metode *circuit training*, diharapkan dapat memotivasi atlet untuk lebih semangat dalam latihan.
3. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan menggunakan Metode *Circuit Training*.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan metode *circuit training* kiranya dapat mencoba dengan pembahasan yang lainnya.
5. Dan diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan juga panduan bagi rekan-rekan mahasiswa berikutnya dalam penelitian tindakan olahraga khususnya dalam penggunaan metode *circuit training*.