

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Diperlukan model latihan tendangan *narae chagi taekwondo* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan *narae chagi taekwondo*.
2. Dengan model latihan tendangan *narae chagi taekwondo* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih semangat, efektif dan lebih efisien.
3. Dengan model latihan tendangan *narae chagi taekwondo* yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana kompetitif.
4. Dengan pengembangan model latihan tendangan *narae chagi taekwondo* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan latihan-latihan baru khususnya dalam latihan tendangan *narae chagi taekwondo*.

#### **B. SARAN**

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa:

- a. Agar produk model latihan tendangan *narae chagi taekwondo* ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat *taekwondo*, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.

- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya model latihan tendangan *narae chagi taekwondo* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi.
- c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah Dojang/Club yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
- d. Hasil pengembangan model latihan tendangan *narae chagi taekwondo* dapat disebarluaskan pada Dojang/Club di Indonesia.