

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1. Kesimpulan**

Dari pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan pengembangan video intruotional latihan serang menggunakan paching pad yaitu video *intruotional* variasi latihan serangan menggunakan *paching pad* pada atlet pemula Taekwondo Tahun 2021 memiliki kategori sangat baik dan layak digunakan.

### **5.2. Implikasi Produk**

Implikasi dari penelitian dan pengembangan ini adalah :

1. Video intruotional latihan serang ini adalah hasil pengembangan yang dapat digunakan untuk latihan pada masa pandemi
2. Video intruotional latihan serang menggunakan paching pad dapat membantu secara langsung dalam meningkatkan kemampuan serangan atlet taekwondo.
3. Video intruotional latihan serang menggunakan paching pad dapat membantu atlet dalam memahami gerakan serangan taekwondo.

### **5.3. Saran**

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

1. Video intruotional latihan serang menggunakan paching pad diharapkan dapat berguna dalam upaya pelatihan serangan atlet taekwondo.

2. Diharapkan Video intruotional latihan serang menggunakan paching pad dapat menjadi aktivitas latihan rutin oleh pelatih.
3. Diharapkan Video intruotional latihan serang menggunakan paching pad menjadi aktivitas pembuka sebelum melakukan latihan inti taekwondo.
4. Diharapkan menjadi pedoman untuk penelitian lebih lanjut dalam mengembangkan sebuah bentuk latihan taekwondo.

