

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan pada uraian hasil pembahasan dalam penelitian ini serta dari pengolahan data yang telah dilakukan maka dapatlah diambil suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan Panjang Tungkai terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi pada Atlet Putra Sibayak Taekwondo Club Medan Tahun 2021, dengan kontribusi sebesar 38,85%.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan kekuatan otot kaki terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi pada Atlet Putra Sibayak Taekwondo Club Medan Tahun 2021, dengan kontribusi sebesar 52,29%.
3. Kontribusi latihan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi pada Atlet Putra Sibayak Taekwondo Club Medan Tahun 2021, adalah sebesar 4,43%.
4. Kontribusi yang signifikan latihan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Putra Sibayak Taekwondo Club Medan Tahun 2021 adalah sebesar 95,6%.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disebutkan diatas, maka timbul beberapa wawasan yang dikemukakan oleh peneliti berupa saran-saran diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih taekwondo kiranya dalam melatih atlet memperhatikan unsur biomotorik keseimbangan dan power otot tungkai khususnya dalam melatih teknik dasar tendangan dollyo chagi
2. Upaya mengajarkan dan meningkatkan tendangan dollyo chagi hendaknya dalam memberikan latihan kondisi fisik yang mengarah pada latihan power tungkai dan fleksibilitas secara berkesinambungan/ saling terkoordinasi dan menguasai teknik keterampilan poomsae dengan benar sehingga keterampilan tendangan dollyo chagi lebih baik.
3. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya atlet putra sibayak taekwondo Club Medan, disarankan dapat meningkatkan kemampuannya dalam melakukan tendangan dollyo chagi.
4. Disarankan kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian yang relevan dengan penelitian ini kiranya dapat mengungkap hubungan kemampuan fisik lain khususnya dalam menunjang kemampuan tendangan dollyo chagi