

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data, diketahui bahwa terdapat pengaruh *tendangan Dollyo Chagi* pada atlet *Tae Kwon Do junior usia 14-16 tahun Kuj* *Taekwondo Academy (KTA) Jambi*, pada tes awal *tendangan Dollyo Chagi* sebesar 53 poin dengan rata-rata 57 poin, kemudian setelah diberi perlakuan pada tes akhir dengan jumlah *tendangan Dollyo Chagi* sebesar 55 poin dengan rata-rata tes akhir adalah 59 poin.

Maka kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat peningkatan yang signifikan pada latihan *tendangan Dollyo Chagi* meningkat rata-rata sebesar 2 poin, hal ini lebih baik dibandingkan dengan sampel yang tidak melakukan latihan sama sekali. Kesimpulan didukung hasil uji-t yaitu kebebasan $dk = N-1$ diperoleh $t \text{ hitung} = 1,7$ $t \text{ tabel} = 1,8$ ($t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$). hal ini berarti hipotesis penelitian ini adanya peningkatan

5.2. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan kecepatan yang dilalukan dengan drill.
2. Diharapkan untuk penelitian yang akan datang agar dapat menggunakan sampel yang lebih banyak dan waktu latihan yang lebih lama.
3. Untuk selanjutnya diharapkan untuk para peneliti agar dapat kiranya melihat faktor-faktor lain yang belum diperhatikan.
4. Bagi guru atau peneliti yang akan mengadakan latihan tentang metode drill penulis menganjurkan untuk metode-metode baru sesuai tuntutan kondisi.

5. Bagi pembaca diharapkan dengan membaca skripsi ini penulis bisaber bagik kepada orang yang belum mengetahui metode latihan speed dan power untuk meningkatkan kecepatan tendangan .