

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap kecepatan tendangan *dollyo caghi* pada atlet putra taekwondo Club Inti –DO Kota Jambi.
2. Terdapat pengaruh *lader drill* terhadap kecepatan tendangan *dollyo caghi* pada atlet putra taekwondo Club Inti –DO Kota Jambi.
3. Latihan *lader drill* lebih baik terhadap kecepatan tendangan *dollyo caghi* pada atlet putra taekwondo Club Inti –DO Kota Jambi

5.2 Implikasi

1. Dengan adanya penelitian ini, pelatih lebih memvariasikan latihan *skipping* dan *lader drill* sebagai latihan tendangan *dollyo caghi*.
2. Melalui penelitian ini lebih memperhatikan kekurangan baik teknik maupun fisik atlet agar latihan yang di berikan lebih fokus pada tujuan yang di inginkan

5.3 Saran

Saran untuk penelitian ini antara lain :

- a. Sebagai bahan untuk menambah pengetahuan mengenai penerapan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan tendangan *Dollyo Chagi*.
- b. Selanjutnya sebagai proses pembelajaran diri dalam meneliti yang secara mendalam.
- c. Untuk meningkatkan motivasi siswa siswi dalam mengikuti kegiatan latihan taekwondo di club inti-do Kota Jambi.

d. Sebagai pedoman pelatih untuk melaksanakan program latihan yang sesuai dengan pendekatan metode dan teori sehingga dapat meningkatkan prestasi olahraga beladiri taekwondo di club inti-do Kota Jambi.