

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: keterampilan tendangan *dollyo chagi* dari memiliki kategori baik dengan rentang 5-6 sebanyak 12 orang dengan persentasi 57%.

#### **5.2 Saran**

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Bagi Atlet

Untuk meningkatkan motivasi para akula muda dalam mengikuti kegiatan latihan taekwondo di Mayang Kota Jambi.

2. Bagi Guru atau Pelatih

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

3. Bagi Peneliti

a. Sebagai bahan untuk menambah pengetahuan mengenai keterampilan tendangan *Dollyo Chagi*.

b. Selanjutnya sebagai proses pembelajaran diri dalam meneliti yang secara mendalam.