

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis data, mengenai pengaruh latihan *power* dengan media *skipping* dan latihan dengan media karet terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada anggota taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi tahun 2019, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh antara latihan karet terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada Anggota Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi tahun 2019.
2. Ada pengaruh antara latihan *skipping* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada Anggota Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi tahun 2019.
3. Latihan *skipping* lebih berpengaruh terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada Anggota Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi tahun 2019.
- 4.

B. Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas ada beberapa saran yang dapat peneliti disampaikan, yaitu:

1. Bagi Penulis

Memberikan gambaran kepada penulis bagaimana situasi dunia pekerjaan yang akan dihadapi ketika berkecimpung di dunia pendidikan khususnya PJKR serta mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi*

2. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi pada cabang olahraga Taekwondo khususnya agar mengetahui pengaruh latihan

power terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada Anggota Taekwondo Sipjin Kabupaten Sukabumi tahun 2019.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dan pengembangan ilmu keolahragaan serta memberikan pemikiran dan pertimbangan untuk kemajuan program studi PJKR.

3. Bagi Guru dan Pelatih

Dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun belajar sehingga waktu belajar akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik. Serta dapat digunakan sebagai pedoman bagi guru untuk menyusun program latihan dan metode pembelajaran.