

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti tentang pengaruh latihan kelincahan terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet cadet dojang dragon fighter kabupaten Batang, maka di dapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh Latihan *zig zag run* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet dojang dragon fighter kabupaten Batang. Hal ini didasarkan pada nilai sig $0.000 < 0.05$.
2. Terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet dojang dragon fighter kabupaten Batang. Hal ini didasarkan pada nilai sig $0.000 < 0.05$.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *zig zag run* dan latihan *shuttle run* terhadap peningkatan tendangan *dollyo chagi*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet taekwondo yang kemampuan tendangan *dollyo chagi* dalam kategori rendah atau kurang dapat digunakan latihan ini secara rutin agar kemampuan tendangan *dollyo chagi* meningkat.
2. Kesungguhan sampel dalam latihan harus lebih diperhatikan sehingga tes dapat berjalan dengan lancar dan hasil maksimal.
3. Bagi pelatih untuk dapat dijadikan sebagai bentuk latihan sehingga memberikan efek yang maksimal baik dalam teknik tendangan atau teknik lainnya.
4. Bagi peneliti berikutnya diharapkan mampu melakukan penelitian dengan lebih baik dengan mempertimbangkan keterbatasan dalam peneliti.