

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

Ada kontribusi yang signifikan latihan dollyo chagi menggunakan gawang modifikasi terhadap keterampilan tendangan dollyo chagi pada atlet taekwondo di dojang Ar-Rabwah Aceh Besar. Mean difference kelompok eksperimen sebesar 10 dan dibandingkan dengan rata-rata pretest sebesar 17,40 menghasilkan peningkatan keterampilan tendangan dollyo chagi sebesar 57,47% sedangkan pada kelompok kontrol mean difference sebesar 3,8 dan dibandingkan dengan rata-rata pretest sebesar 16,40 menghasilkan peningkatan keterampilan tendangan dollyo chagi sebesar 23,17%.

5.2 Saran

Terkait dengan simpulan dalam penelitian ini, maka ada beberapa saran sebagai berikut:

- 5.2.1 Bagi pembina/pelatih dojang taekwondo, dalam memilih bentuk latihan sebaiknya memperhatikan karakteristik atlet dojang sehingga dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
- 5.2.2 Bagi pembina/pelatih harus memberikan fasilitas yang mendukung kegiatan atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara maksimal.

5.2.3 Bagi penelitian lain yang ingin melakukan penelitian sejenis dapat melakukan penelitian ulang dengan sampel yang lebih banyak serta melakukan kontrol terhadap faktokr-faktor yang dapat mempengaruhi proses penelitian.