

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditemukan hasil penelitian antara keduanya, terdapat hubungan antara konsentrasi dan keseimbangan dengan tendangan tendangan *yeop chagi* teknik gerakan *poomsae* dengan persamaan garis linier regresi $\hat{Y} = 5,93 + (0,48)X_1 + (0,40)X_2$, koefisien korelasi 0,856 dan koefisien determinasi 0,733 yang berarti variabel konsentrasi dan keseimbangan memberikan sumbangan terhadap tendangan *yeop chagi* teknik gerakan *poomsae* sebesar 73,3% dan untuk 26,7 % masih ada beberapa unsur lagi untuk menyempurnakan tendangan *yeop chagi* teknik gerakan *poomsae*. Maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara konsentrasi dengan tendangan *Yeop Chagi* teknik gerakan *Poomsae* di Taekwondo Star Club.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan dengan tendangan *Yeop Chagi* teknik gerakan *Poomsae* di Taekwondo Star Club.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara konsentrasi dan keseimbangan secara bersama sama untuk meningkatkan kualitas teknik tendangan *yeop chagi* teknik gerakan *poomsae* di Taekwondo Star Club.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, peneliti memberikan masukan-masukan yang mungkin berguna antara lain :

1. Untuk para pembina dan pelatih cabang olahraga beladiri taekwondo, peneliti berharap unsur psikologi konsentrasi dan unsur kondisi fisik Keseimbangan mendapat perhatian khusus sebagai bagian utama yang sama dalam program latihan dengan unsur-unsur yang lain guna meningkatkan kemampuan dalam mencapai prestasi yang lebih baik. Adapun bentuk latihan dalam meningkatkan konsentrasi untuk atlit *poomsae* yaitu: seringnya mengikuti pertandingan, motivasi, dan *imagery training*.
2. Untuk para taekwondoin dianjurkan berlatih lebih giat lagi dalam meningkatkan kondisi fisik keseimbangan dan memperhatikan konsentrasi agar dapat maksimal dalam melakukan berbagai macam teknik dalam taekwondo terutama tendangan *yeop chagi* sehingga dapat meminimalisir potongan-potongan nilai saat menampilkan *poomsae* tersebut. Dan adapun bentuk latihan dalam meningkatkan keseimbangan untuk atlit *poomsae* yaitu: *squat, squat thrust, calf raises, leg press, leg curl, dan leg extension*.
3. Untuk para peneliti dan mahasiswa, peneliti berharap dapat memperluas penemuan tentang faedah komponen psikologi maupun komponen fisik lainnya agar dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan atlit dan kemajuan ilmu olahraga sehingga prestasi olahraga di Indonesia ditingkat Nasional dan Internasional dapat meningkat.

4. Untuk para pelatih dan khususnya atlit poomsae taekwondo untuk selalu melakukan pembaharuan tentang teknik dan penilaian yang akan dikeluarkan dan pembaharui dari kukkiwon agar dapat meningkatkan nilai dan menghindari potongan nilai teknik yang dikuasai.

