

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasar pada hasil penelitian dan analisis data pada bab IV maka penelitian yang dilakukan ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan positif antara daya ledak otot tungkai dengan teknik *momtong dolyo chagi*, sehingga hal ini menyatakan jika kualitas daya ledak otot tungkai meningkat maka kemampuan teknik *momtong dolyo* ikut meningkat pula
2. Terdapat hubungan positif keseimbangan dengan kemampuan teknik *momtong dolyo chagi*, sehingga hal ini menyatakan jika kualitas keseimbangan meningkat maka kemampuan teknik *momtong dolyo chagi* akan meningkat juga.
3. Terdapat hubungan positif antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan teknik *momtong dolyo chagi*, hal ini menyatakan bahwa dengan meningkatnya kualitas daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama – sama maka akan meningkatkan pula kualitas teknik *momtong dolyo chagi*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, penelitian menyarankan :

- Untuk para pembina & pelatih cabang olahraga beladiri taekwondo, penulis berharap unsur kondisi fisik daya ledak otot tungkai dan keseimbangan lebih mendapatkan program khusus dalam latihan meningkatkan kemampuan dalam teknik yang lebih baik terutama pada teknik *Momtong Dolyo Chagi*.
- Untuk para atlit, siswa ataupun mahasiswa tekwondo dianjurkan berlatih giat lagi dalam meningkatkan kondisi fisik terutama daya ledak otot tungkai dan keseimbangan agar maksimal dalam melakukan berbagai macam teknik dalam taekwondo terutama teknik *Momtong Dolyo chagi*.
- Untuk Para peneliti dan mahasiswa, penulis berharap dapat memperluas penemuan tentang manfaat unsur kondisi fisik lainnya agar dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan siswa atau atlit taekwondo dengan kemampuan ilmu olahraga sehingga dapat meningkatkan prestasi olahraga indonesia ditingkat yang lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Abdulkadir Ateng, asas-asas dan landasan olahraga (Jakarta : karunika, Universitas Terbuka, 1986).

Dadang Masnun, Biomekanik Dasar (Jakarta:FPOK IKIP Jakarta)

Don Kirkkendal, Pengukuran dan evaluasi Untuk Guru Pendidikan Jasmani.(Jakarta : Terjemahan Program Pasca Sarjana IKIP, 1997).

Hardianton Wibowo, Anatomi Sistematika Lokomotor (Jakarta: FPOK IKIP Jakarata, 1984)

Harsono, Ilmu Melatih, (Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat, 1986)

Harsono, Coaching dan Aspek – Aspek Psikologis dalam Coaching (Bandung:1998)

M. Sajoto, Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga (Semarang: Dahara Prize, 1995)

Nurhasan, Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, (Jakarta: Depdiknas, 2001), h. 145

Simon kaihena dan Untung M.S Diktat Pedoman Peserta Ujian Sujdana, KenaikanTingkat Sabuk Hitam / Dan Taekwondo Indonesia (Jakarta: panitia Kenaikan Tingkat/dan, 1996)

Teknik Analisa Korelasi (Bandung: Tarsito, 1992), h.27

Sujdana, Teknik Analisa Korelasi (Bandung: Tarsito, 2003), h.27

Sugiono, Statitika untuk pnelitian(Bandung : Cv Alfabeta,2003)

Widiastuti.Tes dan Pengukuran OlahragaH.144

Yoyok, Poomse dan kyoruki