

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, yang didukung dengan data-data yang didapatkan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan teknik tendangan *momtong yeop chagi* dibutuhkan oleh pelatih. Atlet merasa tertarik dengan presentase sebesar 80.35% dengan model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* yang berbeda dan bervariasi serta atlet merasa mudah pada saat melakukan teknik tendangan *yeop chagi* dengan presentase 80.05%. Dari hasil evaluasi para ahli terhadap penelitian model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* terdapat 20 model latihan yang dikatakan layak.

Berdasarkan hasil tabel 4.5, atlet menilai bahwa model latihan 1 dan model latihan 2 sangat mudah dibandingkan model latihan lainnya dengan persentase 93%. Pada model latihan 20, atlet merasa tidak mudah untuk dilakukan dibandingkan model latihan lainnya dengan persentase 70%. Pada hasil tabel 4.6, atlet menilai bahwa model latihan model latihan 1 sangat menarik model latihan lainnya dengan persentase 95%. Pada model latihan 19 dan model latihan 20 atlet merasa tidak menarik dibandingkan model latihan lainnya dengan persentase 70%.

Penerapan model latihan yang dikembangkan oleh peneliti dinilai cocok untuk digunakan dalam proses latihan, khususnya pada latihan teknik tendangan

momtong yeop chagi. Serta berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* ini mudah dan menarik bagi atlet khususnya atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta serta dapat memberikan kontribusi yang baik dalam proses latihan.

B. Saran

Produk pengembangan ini adalah model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* pada cabang olahraga Taekwondo yang dapat dijadikan sebagai bahan referensi oleh para pelatih dalam menyusun program latihan, dimana dalam pemanfaatannya perlu mempertimbangkan situasi dan kondisi atlet yang dimiliki. Sebelum disebarluaskan sebaiknya model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* pada cabang olahraga Taekwondo ini disusun kembali menjadi lebih baik antara lain tentang kemasan maupun isi materi model latihan yang dikembangkan. Agar model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* ini dapat digunakan oleh para pelatih, maka sebaiknya dicetak lebih banyak lagi.

Penelitian ini jika akan dikembangkan sebaiknya melibatkan lebih banyak lagi ahli atau pakar dibidang olahraga Taekwondo, sehingga akan memiliki banyak saran dan dapat membuat model latihan lebih banyak lagi. Hasil pengembangan model latihan teknik tendangan *momtong yeop chagi* pada atlet Taekwondo Universitas Negeri Jakarta ini sebaiknya dapat disebarluaskan keseluruh pelatih di Indonesia, sehingga Taekwondo di Indonesia dapat terus berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

Borg W.R., G. M. (1988). *Education Research and Development*. New York: Longman.

Dick Walter, L. C. (2005). *The Systematic Desain of Intruction*. Boston: Pearson.

Dick Walter, L. C. (2009). *The Systematic Design of Instruction*. Ohio: Pearson New Jersey Colombus.

Dini, R. (2012). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

Dwiyoga, W. (2004). *Konsep Penelitian dan Pengembangan*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Gall, B. a. (1983). *Education Research and Development*. New York: Longman.

Kemendikbud. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: KBBi Online.

Lee, K. M. (2001). *Taekwondo Techniques & Training* . New York: Streling Publishing Co. Inc.

Lee, K. M. (2007). *The Book of Teaching and Learning Taekwondo*. Seoul: World Taekwondo Federation.

Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

PBTI, K. P. (2011). *Competition Ruless & InterpretationIndonesia, WTF Competition Rules & Interpretation*. Jakarta: Komisi Perwasitan PBTI.

Putra, N. (2011). *Research & Development*. Jakarta: PT Raja Grafindo.

Putra, N. (2012). *Research and Development*. Jakarta: PT Raja Grafindo.

Putra, N. (2012). *Research and development : Suatu Pengantar*. Jakarta: Rajawali Press.

Rok, K. J. (1986). *Taekwondo Textbook Vol. I Bacis & Taegeuk Poomsae* . Seoul: Seo Lim Publishing Company.

Setyosari, P. (2013). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana.

Soon, P. H. (2005). *Teknik Gerak Dasar Taekwondo*. Seoul: Shang A.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan, Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sukmadinata. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PPS UPI dan PT Remaja Rosdakarya.

Suryadi, Y. (2002). *Poomsae Taek Geuk*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Walter R. Borg, M. D. (1983). *Research An Introduction*. Ohio: Longman.

Wirawan. (2012). *Evaluasi, Model, Standart, Aplikasi, dan Profesi*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.

Gall, B. a. (1983). *ducation Research and Development*. New York: Longman.

