

BAB V

PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terjadi perubahan yang signifikan dari latihan menggunakan karet kaki terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* dalam cabang olahraga *taekwondo* pada atlet di *dojang OTS Star* Kota Bekasi guna meningkatkan prestasi atlet. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pre Exsperimental designs* dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet di *dojang OTS Star* Kota Bekasi yang berjumlah 50 atlet dengan sampel berjumlah 25 atlet.

Penelitian dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan melakukan *pre-test* di pertemuan pertama dan *post-test* di pertemuan ke 16. Dari hasil *pre-test* yang didapatkan, kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet *taekwondo OTS Star* Kota Bekasi masih tergolong kurang baik. Setelah diberikan perlakuan melalui program latihan menggunakan karet kaki terjadi peningkatan jumlah tendangan yang dihasilkan oleh atlet. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan menggunakan karet pada kaki, baik kaki kanan maupun kaki kiri pada hasil tendangan *dollyo chagi* dalam cabang olahraga *taekwondo* pada atlet di *dojang OTS Star* Kota Bekasi.

Jadi berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian tentang pengaruh latihan menggunakan karet kaki terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet *taekwondo* di *dojang OTS Star* Kota Bekasi maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan menggunakan karet kaki terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* dalam cabang olahraga *taekwondo* dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Jadi penggunaan karet kaki dalam latihan dapat meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* dalam cabang olahraga *taekwondo*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan menggunakan karet kaki terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet *taekwondo* di *dojang OTS Star* Kota Bekasi dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, dengan kata lain penggunaan karet kaki dalam latihan dapat

meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada atlet *taekwondo* di *dojang OTS Star* Kota Bekasi.

3. Pelatih dapat menerapkan program latihan menggunakan karet kaki untuk meningkatkan kecepatan tendangan *dollyo chagi* dalam cabang olahraga *taekwondo*.

Latihan menggunakan karet kaki dapat mempercepat tendangan *dollyo chagi* karena gaya pegas dan sifat elastisitas karet ban dalam menjadi beban yang digunakan dalam melatih kecepatan tendangan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas otot dan kekuatan otot yang merupakan modal untuk mempermudah mempelajari teknik dan mencegah terjadinya cedera dan memperoleh prestasi yang maksimal. Hal ini berfungsi untuk mencapai tujuan memperbaiki suatu kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, dan prestasi dalam cabang olahraga khususnya *taekwondo*.

