

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan Gaya Straddle terhadap kecepatan Tendangan Dwi Hurigi Pada Bela Diri Taekwondo Atlet Taekwondo Harper King School Lampung.
2. Latihan Gaya Straddle efektif meningkatkan kecepatan Tendangan Dwi Hurigi Pada Bela Diri Taekwondo Atlet Taekwondo Harper King School Lampung.
3. Pada kelompok eksperimen yang diberikan latihan Gaya Straddle kecepatan Tendangan Dwi Hurigi Taekwondo Harper King School Lampung mengalami peningkatan.
4. Tidak ada peningkatan yang berarti pada peningkatan kecepatan tendangan Hwi Hurigi kelompok kontrol.

### **B. Saran**

1. Bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya.

2. Untuk siswa maupun atlet agar terus berlatih dan mengembangkan latihan gaya straddle.
3. Kepada pelatih dan guru dapat dijadikan acuan pelatih maupun guru pendidikan jasmani, bahwa dalam pembelajaran cabang olahraga taekwondo latihan gaya straddle dapat meningkatkan kecepatan tendangan *dwi hurigi*..
4. Buat Program Studi Penjaskes dapat dijadikan kajian dalam mengembangkan kemampuan *tendangan dwi hurigi* dalam olahraga beladiri taekwondo.