

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul latihan taekwondo pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 4 Loli dengan metode kualitatif deskripsi maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan latihan taekwondo untuk siswa patut di perhatikan adalah bagaimana kedisiplinan dalam mengikuti latihan taekwondo yaitu kedisiplinan waktu, mengikuti arahan pelati, dan benar-benar latihan dengan tulus dalam mengikuti latihan.

1. Pelatih taekwondo mampu memberikan pembinaan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan juga memberikan motifasi yang baik untuk siswa.
2. Parah siswa mampu berlatih dengan baik dan taat kepada pelatih dalam melakukan latihan dengan teknik-teknik yang di berikan oleh pelatih.

B. Saran

1. Kepada penyelenggara latihan taekwondo di SMPN 4 Loli agar dapat mempertahankan latihan yang di adakan di SMPN 4 loli guna mendapat prestasi bagi siswanya untuk tahap kedepan.
2. Kepada siswa harus lebih memperhatikan lagi tingkat kehadiran serta kekuatan fisik parah siswa, sehingg dapat mengurangi jumlah siswa yang berenti latihan dengan alasan bosan, cape, jenuh dan lain-lainya.
3. Kepada pelatih hendaknya memperhatikan siswa yang datang ketempat latihan dan ikut melati, agar tidak terjadi tingkat latihan yang terlalu keras terhadap siswanya dan juga menghindari dari cedera yang tidak di inginkan.