

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab iv dihasilkan berupa model latihan tangkapan serangan dua kaki pada olahraga gulat sebanyak 20 model latihan yang dikemas sesuai dengan teori dan prinsip pada umumnya.

B. SARAN

pada bagian ini akan mengemukakan beberapa saran berkaitan dengan model latihan tangkapan serangan dua kaki yang telah dikembangkan. Adapaun saran yang dikemukakan meliputi saran penggunaan, diseminasi dan saran pengembangan lebih lanjut.

1. Saran Penggunaan

Pada penggunaan produk ini harus memperhatikan kondisi tubuh serta sarana dan prasarana yang ada. Produk ini diharapkan menjadi alternatif media latihan serangan dua kaki.

2. Saran pengembangan lebih lanjut

Dalam pengembangan penelitian ini kearah lebih lanjut, peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut:

a. Atlet

Produk model latihan tangkapan serangan dua kaki yang dikemas dalam bentuk video ini sebaiknya dilihat untuk dipahami terlebih dahulu, agar atlet tidak salah dalam melakukan teknik yang dilihat.

b. Pelatih

Pada aktivitas model latihan tangkapan serangan dua kaki, sebaiknya pelatih memperhatikan teknik dasar serangan dua kaki setiap atlet, agar atlet dapat melakukan latihan yang sesuai dengan kemampuannya.

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap pengembangan model latihan tangkapan serangan dua kaki pada atlet gulat. Semoga model latihan yang dikembangkan bermanfaat bagi proses latihan khususnya gerak dasar serangan tangkapan dua kaki.

