

## **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 pengembang model latihan pukulan *uppercut* dibutuhkan oleh pelatih. Pengembangan bentuk latihan pukulan *uppercut* ini produk yang dihasilkan berupa 12 bentuk latihan pukulan *uppercut* dalam cabang olahraga tinju.

Terdapat 12 bentuk yang siap dikemas dalam bentuk buku dan video sudah divalidasi oleh ahli, dan ahli telah menyatakan layak untuk digunakan dalam proses latihan. Diharapkan dengan adanya bentuk latihan ini dapat menjadi referensi pelatih guna meningkatkan kualitas pukulan *uppercut* para atlet.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah diuraikan maka peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih sebaiknya dapat memberikan program latihan pukulan *uppercut* sama seperti teknik dasar lainnya. Karena selama ini peneliti melihat adanya perbandingan latihan pukulan *uppercut* yang jauh dibawah dari program latihan teknik dasar pukulan tinju lainnya.

Mengingat pukulan *uppercut* merupakan salah satu teknik dasar tinju yang sangat penting dikuasai oleh setiap atlet.

2. Bagi pelatih diharapkan supaya lebih memperhatikan gerak kaki dan posisi badan setiap atletnya pada saat melakukan pukulan *uppercut*.
3. Pada saat pertandingan sebaiknya pelatih mempunyai data statistic atlet dalam melakukan pukulan *uppercut* guna mengevaluasi hasil pertandingan dimana pukulan *uppercut* dapat menjadikan sebuah kunci kemenangan jika pada saat proses latihan pelatih dan atlet saling bekerja sama dengan baik.
4. Bagi atlet, agar dapat melihat video latihan pukulan *uppercut* yang sudah dikemas dalam bentuk video ini dan pada saat menjalani latihan pukulan *uppercut*, atlet sebaiknya lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melakukan gerakan latihan teknik dasar pukulan *uppercut*.