

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan dari data yang telah diambil dan dikumpulkan mulai dari validasi ahli dan uji coba lapangan serta pembahasan hasil yang telah diuji cobakan, penelitian ini berhasil menghasilkan sebanyak 21 (dua puluh satu) model latihan teknik dasar menggunakan irama. Oleh karena itu, diharapkan model latihan teknik dasar menggunakan irama dapat meningkatkan motivasi dalam berlatih dan mengurangi kebosanan dan kejenuhan *kenshi*/atlet dalam proses latihan yaitu:

- 1) Model DW 1
- 2) Model DW 2
- 3) Model DW 3
- 4) Model DW 4
- 5) Model DW 5
- 6) Model DW 6
- 7) Model DW 7
- 8) Model DW 8
- 9) Model DW 9
- 10) Model DW 10
- 11) Model DW 11
- 12) Model DW 12
- 13) Model DW 13
- 14) Model DW 14
- 15) Model DW 15
- 16) Model DW 16
- 17) Model DW 17
- 18) Model DW 18
- 19) Model DW 19
- 20) Model DW 20

## 21) Model DW 21

**B. SARAN**

- 1) Produk pengembangan model latihan teknik dasar menggunakan irama untuk meningkatkan motivasi *kenshi* kempo Universitas Negeri Jakarta bisa dijadikan bahan referensi oleh para pelatih dalam menyusun program latihan agar setiap latihan teknik tidak monoton dan membosankan sekaligus menarik motivasi berlatih setiap *kenshi*.
- 2) Produk ini peneliti menyarankan agar pelatih memahami dan mempelajari dahulu pola latihan tersebut.
- 3) Sebaiknya penelitian ini melibatkan lebih banyak ahli atau pakar di bidang olahraga Kempo, sehingga akan memiliki saran yang lebih banyak dan membuat model latihan semakin berkembang lebih baik lagi.
- 4) Sebaiknya model ini disusun kembali menjadi lebih baik dan dikemas agar lebih menjadi lebih mudah dipahami, sehingga pembaca lebih mengerti model latihan yang dikembangkan.