

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh, dan hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa :

Model latihan antisipasi bantingan untuk cabang olahraga pencak silat dapat dikembangkan menjadi 23 item antisipasi bantingan yang lebih inovatif dan variatif berdasarkan 11 item serangan bantingan.

#### **B. Saran**

Pada bagian ini akan dikemukakan saran yang dikemukakan oleh peneliti sehubungan dengan model latihan yang dikembangkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran deseminasi, dan saran pengembangan lebih lanjut.

##### **1. Saran pemanfaatan**

Produk pengembangan ini adalah model latihan antisipasi bantingan untuk cabang olahraga pencak silat yang dapat digunakan sebagai model melatih oleh pelatih, dimana dalam pemanfaatanya perlu mempertimbangkan situasi, kondisi dan sarana prasarana.

## **2. Saran Deseminasi**

Dalam penyebarluasan pengembangan kesarasan yang lebih luas, peneliti memberikan saran yaitu Sebelum disebarluaskan sebaiknya model antisipasi bantingan untuk cabang olahraga pencak silat ini di susun kembali menjadi lebih baik, antara lain tentang kemasan maupun isi dari materi model latihan yang dikembangkan. Sehingga pelatih dapat memahami dengan baik dan mengaplikasikanya dengan sempurna.

## **3. Saran pengembangan lebih lanjut**

Dalam mengembangkan penelitian ini kearah lebih lanjut, peneliti ingin dapat menyebarkan 23 item antisipasi bantingan untuk cabang olahraga pencak silat kepada seluruh pelatih pencak silat.

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan, deseminasi, maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap pengembangan 23 item antisipasi bantingan untuk cabang olahraga pencak silat.