

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, berdasarkan uji ahli dan pembahas produk yang dihasilkan berupa model variasi latihan bantingan pinggang pada olahraga gulat sebanyak 18 model latihan yang dikemas sesuai dengan teori dan prinsip pada umumnya

B. SARAN

pada bagian ini akan mengemukakan beberapa saran berkaitan dengan model latihan bantingan pinggang 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 bantingan pinggang.

2. Saran pengembangan lebih lanjut

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

a. Atlet

Produk model latihan bantingan pinggang 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 bantingan pinggang, sebaiknya pelatih memperhatikan teknik dasar serangan bantingan pinggang 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 bantingan pinggang pada atlet gulat. Semoga model latihan yang dikembangkan bermanfaat bagi proses latihan khususnya gerak dasar serangan bantingan pinggang.

