

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Pengembangan teknik gulungan cabang olahraga gulat dapat membantu pelatih dalam pelaksanaan latihan teknik gulungan secara efektif dan efisien.
2. Melalui teknik gulungan cabang olahraga gulat yang diberikan dapat memberikan peningkatan hasil teknik gulungan pada atlet-atlet di daerah sekitar Sumatera Utara seperti kota Binjai, Langkat, Deliserdang dan Tebing Tinggi.
3. Dengan teknik gulungan cabang olahraga gulat ini khususnya dapat membantu pelatih dalam pelaksanaan proses latihan.

Penerapan teknik gulungan cabang olahraga gulat yang telah dikembangkan ini dinilai akan memberikan kontribusi yang signifikan baik pada proses latihan maupun pada hasil teknik gulungan atlet secara efektif dan efisien serta dapat memotivasi atlet untuk berperan aktif dalam proses latihan yang menarik dan menyenangkan. Akhir dari penelitian ini akan berbentuk produk (buku panduan) yang lengkap dengan spesifikasi latihan serta sarana dan prasarannya.

B. Saran

Sehubungan dengan model yang dikembangkan, peneliti mengemukakan saran guna kesempurnaan penggunaan pada teknik gulungan cabang olahraga gulat yaitu :

1. Saran Pemanfaatan

Produk yang dikembangkan ini dapat dijadikan sebagai contoh model latihan oleh pelatih gulat dengan mempertimbangkan kondisi fisik klub gulat seperti matras, sarana, kondisi lingkungan sekitar bahkan juga tujuan dari kebermanfaatan.

2. Saran Pengembangan Penelitian Lebih Lanjut

Dalam penyebarluasan teknik gulungan cabang olahraga gulat ini ke sasaran yang lebih luas, peneliti memberikan saran antara lain;

- a. Untuk kesempurnaan teknik gulungan cabang olahraga gulat pada atlet daerah diharapkan untuk disusun kembali baik itu dalam kemasannya, isi maupun materi yang telah dikembangkan
- b. Agar hasil penelitian ini diketahui oleh pada pelatih gulat di setiap daerah, maka sebaiknya hasil pengembangan teknik gulungan cabang olahraga gulat ini dapat dicetak lebih banyak lagi sehingga pada pedoman pengaplikasian oleh pelatih gulat lebih baik lagi.
- c. Kepada para peneliti yang lain agar mengembangkan model ini dengan melihat bagaimana pengaruhnya secara langsung pada peningkatan teknik gulungan gulat.

Demikianlah saran-saran pemanfaatan dan deseminasi produk, semoga bermanfaat untuk proses latihan teknik gulungan cabang olahraga gulat.