

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 variasi latihan teknik menyusup pada atlet gulat dapat membantu atlet merangsang semangat mereka dalam berlatih teknik menyusup sehingga kemampuan atlet akan lebih meningkat dalam melakukan teknik menyusup gulat.
2. Melalui pengembangan variasi latihan teknik menyusup ini atlet lebih termotivasi setelah mendapatkan hal yang baru dalam latihan.
3. Pengembangan variasi latihan teknik menyusup pada atlet gulat dapat membantu pelatih dalam pelaksanaan latihan teknik menyusup secara efektif dan efisien dan lebih bervariasi.
4. Melalui variasi latihan teknik menyusup cabang olahraga gulat yang diberikan dapat memberikan peningkatan hasil teknik menyusup pada atlet di klub-klub gulat yang ada di Sumatera Utara maupun di Indonesia.

Penerapan variasi latihan teknik menyusup cabang olahraga gulat yang telah dikembangkan ini dinilai akan memberikan kontribusi yang baik pada proses latihan maupun pada hasil teknik menyusup 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).

B. Saran

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka peneliti mengemukakan saran guna kesempurnaan penggunaan pada variasi latihan teknik menyusup cabang olahraga gulat yaitu :

1. Agar produk variasi latihan teknik menyusup ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat yang berkecimpung dengan olahraga gulat, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.
2. Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan teknik menyusup ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi.
3. Kepada para peneliti yang lain agar mengembangkan model ini dengan melihat bagaimana pengaruhnya secara langsung pada peningkatan teknik teknik menyusup gulat.
4. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah klub yang digunakan sebagai kelompok uji coba.

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