

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Nilai rata-rata atlet pada *pre test* adalah 58.0 (Tidak mencapai target latihan), pada siklus I nilai rata-rata atlet meningkat menjadi 83.3 (Telah mencapai target latihan). Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah latihan melalui metode I.D.E.A memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil teknik serangan dua kaki pada Atlet Gulat Usia 13–14 Tahun Gaya Bebas Putra Pengcab. PGSI Karo tahun 2014.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dibuat, maka peneliti menyarankan:

1. Agar hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi atlet gulat, terutama yang membahas tentang peningkatan teknik serangan dua kaki.
2. Disarankan kepada Pengcab. PGSI Kabupaten Karo, agar dalam pelatihan teknik pada umumnya dapat menggunakan metode I.D.E.A sebagai pendekatan dalam latihan teknik karena metode tersebut akan mempermudah atlet mempelajari dan memahami konsep teknik yang akan dipraktikkannya.
3. Menjadi bahan masukan peneliti selanjutnya khususnya dalam upaya meningkatkan teknik dalam cabang olahraga gulat.