

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN.

Berdasarkan hasil penelitian di Gedung Serba Guna Kota Tanjungbalai dan di Rumah Ketua Pengcab Gulat Kota Tanjungbalai melalui observasi, dokumentasi dan wawancara dapat disimpulkan manajemen latihan pada cabang olahraga gulat di Kota Tanjungbalai berada dalam kategori cukup baik dengan perolehan persentase 48,46 %

#### B. SARAN.

Dalam penelitian ini, peneliti membuat beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih PGSI Kota Tanjungbalai agar lebih memperhatikan manajemen latihan dalam kepelatihannya agar kegiatan latihan dapat terkelola secara efektif dan efisien. Pelatih dapat membuat program latihan dalam bentuk tertulis sehingga aspek pengawasan dan pengendalian lebih mudah dilakukan. Adakan kerjasama dengan staf ahli dan alat ukur untuk penanganan proses seleksi. Perlu diadakan pembagian tugas antara pelatih fisik dan pelatih teknik sehingga para asisten dapat memiliki tanggung jawab dalam pekerjaannya. Pematangan teknik dan mental atlet perlu diprogramkan dengan pertandingan uji coba yang secara periodik.
2. Bagi para pengurus Pengcab PGSI Kota Tanjungbalai agar mengetahui dan lebih memperhatikan manajemen latihan Gulat Kota Tanjungbalai.

Khususnya pada pemenuhan sarana dan prasarana yang dapat menunjang prestasi seperti ruang tempat berlatih dan fasilitas latihan.

3. Bagi para atlet agar mengetahui manajemen latihan dan dapat lebih menyiapkan fisik dan mental agar dapat mencapai tujuan-tujuan latihan yang telah ditargetkan oleh pelatih.
4. Dapat dijadikan acuan dan tolak ukur pada cabang olahraga lain yang masih belum berprestasi di Kota Tanjungbalai dengan mengetahui manajemen latihan olahraga gulat di Kota Tanjungbalai.
5. Bagi mahasiswa FIK dan peneliti lainnya, dapat dijadikan sebagai referensi saat melakukan penelitian mengenai manajemen latihan pada cabang olahraga gulat.