

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengembangan variasi latihan *coupe (flick)* dalam olahraga anggar sangat dibutuhkan untuk menambah dan mengembangkan variasi-variasi latihan yang lebih baru untuk kemampuan *coupe (flick) club-club* anggar.
2. Pengembangan variasi latihan *coupe (flick)* dalam olahraga anggar yang diciptakan dapat mempermudah pelatih anggar untuk menambah kemampuan *coupe (flick)* kepada *club* dan atletnya.
3. Pengembangan variasi latihan *coupe (flick)* dalam olahraga anggar sangat dibutuhkan sebagai acuan untuk lebih berfikir mengembangkan variasi-variasi latihan yang lebih baru dan bervariasi untuk seorang pelatih

THE  
Character Building  
UNIVERSITY

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan ini, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Hasil pengembangan variasi latihan *coupe (flick)* dalam olahraga anggar ini diharapkan dapat berguna sebagai acuan para pelatih-pelatih anggar, untuk melihat sejauh mana perkembangan kemampuan *coupe (flick)* atletnya dan menambah pengetahuan variasi-variasi *coupe (flick)* atletnya.
2. Mengingat hasil produk penelitian dan pengembangan variasi latihan *coupe (flick)* dalam olahraga anggar dapat memberikan manfaat untuk hasil pertandingan, maka disarankan untuk mencetak dan menyebar luaskan produk menjadi banyak, agar dapat dimanfaatkan secara lebih luas.
3. Perlunya pengembangan lebih lanjut guna meningkatkan kualitas dari variasi latihan *coupe (flick)* dalam olahraga anggar, disarankan pengembangan yang dilakukan disesuaikan dengan perkembangan variasi latihan yang lebih modern, guna mendapatkan hasil yang akurat dengan menggunakan variasi latihan yang lebih modern.