

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari ujicoba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Diperlukan variasi latihan pukulan pendek yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan pukulan pendek atlet.
2. Dengan variasi latihan pukulan pendek yang dikembangkan, atlet yang berlatih lebih *efektif* dan *efesien*.
3. Dengan variasi latihan pukulan pendek yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana latihan.
4. Dengan pengembangan variasi latihan pukulan pendek ini, atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan variasi-variasi latihan baru terkhususnya latihan pukulan pendek.
5. Hasil uji kelompok kecil menunjukkan bahwa 9 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 90%-100%.
6. Hasil uji kelompok besar menunjukkan bahwa 9 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 96-100%
7. Bentuk yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasi oleh 3 ahli dan sudah memenuhi kriteria layak digunakan dimana persentase validitasnya adalah 86%-91%.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari ujicoba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa:

1. Agar produk variasi latihan pukulan pendek ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat tinju, 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 pukulan pendek ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dan materi.
3. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun *Sasana* yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
4. Hasil pengembangan variasi latihan pukulan pendek dapat disebarluaskan pada *Sasana-Sasana* tinju dan juga sekolah yang ada di Sumatera Utara.
5. Untuk memperkuat hasil penelitian agar bentuk latihan variasi pukulan pendek dapat dikembangkan dengan bentuk penelitian yang lain pada sampel yang lebih luas.