

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berlandaskan analisis data uji coba dan hasil pembahasan, ditarik simpulan “Pengembangan Model Variasi Latihan Teknik Tarung Pada Atlet Tarung derajat”, seluruhnya masuk pada kriteria” Sangat Layak.

5.2 Saran

Berlandaskan hasil penelitian ini, masukan yang bisa diberi ialah:

1. Untuk pelatih bisa memakai media ini dalam menangani kesusahan penyampaian materi latihan yang sering, dan juga waktu yang kurang untuk menyampaikan langsung, hingga memberi kemungkinan atlet untuk melaksanakan latihan mandiri.
2. Bagi atlet, dapat memanfaatkan media latihan ini untuk mempelajari model-model variasi Latihan yang baru dan lebih menarik dengan mandiri tanpa arahan pelatih, hingga atlet dapat melakukan secara optimal. Bagi peneliti lainnya dapat melakukan media latihan yang beragam, menarik dan juga bisa dilaksanakan riset lanjutan.