

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti pada Klub Bina Remaja Putri Deli Serdang dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : “ Pola latihan di Klub Bina Remaja Putri Deli Serdang termasuk pada pola latihan yang cukup baik karena item-item sudah banyak yang sesuai dengan aturan dan indikator-indikator yang ada, tetapi belum sepenuhnya sempurna mencapai target yang di programkan dalam proses latihan, sehingga pola latihan yang dilakukan oleh Klub Bina Remaja Putri Deli Serdang dapat di transferkan ke klub lain agar dapat berprestasi dan dapat menghasilkan atlet yang berprestasi”.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian dan menarik kesimpulan, maka peneliti mengajukan saran-saran yang sifatnya membangun demi kemajuan Klub Bina Remaja Putri Deli Serdang sebagai berikut :

1. Pola latihan di Klub Bina Remaja Putri Deli Serdang harus lebih di tingkatkan.
2. Klub Bina Remaja Putri Deli Serdang seharusnya meningkatkan evaluasi setiap item latihan.
3. Diharapkan kepada pengurus Klub Bina Remaja Putri Deli Serdang agar memperhatikan perekrutan atlit.

4. Bagi para atlit agar lebih tekun dan disiplin dalam berlatih.
5. Sering melakukan uji coba guna untuk mengetahui perkembangan atlet.



THE
Character Building
UNIVERSITY