

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

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

1. Diperlukan variasi latihan teknik *renrakuwaza* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan teknik *renrakuwaza* pada atlet.
2. Dengan variasi latihan teknik *renrakuwaza* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien.
3. Dengan variasi latihan teknik *renrakuwaza* yang dikembangkan atlet lebih termotivasi pada saat latihan.
4. Dengan pengembangan variasi latihan teknik *renrakuwaza* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan variasi-variasi baru khususnya dalam teknik *renrakuwaza*.

#### B. SARAN

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

- a. Agar produk variasi latihan teknik *renrakuwaza* ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.

- a. Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan teknik *renrakuwaza* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi.
- b. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah Dojo yang digunakan sebagai kelompok ujicoba.
- c. Hasil pengembangan variasi latihan teknik *renrakuwaza* dapat disebarluaskan pada Dojo-dojokarate di Medan