

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Pengembangan model variasi Latihan Bantingan lengan dapat membantu pelatih dalam melaksanakan latihan bantingan lengan secara efektif dan efisien
2. Melalui model latihan bantingan lengan yang diberikan dapat memberikan peningkatan hasil latihan bantingan lengan pada siswa di PPLP dan Sumber juara dan dapat membantu pelatih dalam pelaksanaan proses latihan.

B. Saran

Berdasarkan hasil peneliti peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Produk yang dikembangkan dapat dijadikan sebagai contoh model latihan oleh pelatih gulat
2. Untuk kesempurnaan model latihan bantingan lengan diharapkan disusun kembali baik itu dalam kemasan inti atau kemasan isi materi yang telah dikembangkan
3. Kepada peneliti yang lain agar mengembangkan model ini dengan melihat bagaimana pengaruhnya secara langsung pada peningkatan kemampuan bantingan lengan.