

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Hasil uji kelompok kecil menunjukkan bahwa 12 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 75%-100%.
2. Hasil uji kelompok besar menunjukkan bahwa 12 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 90-100%
3. Bentuk yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasi oleh 3 ahli dan sudah memenuhi kriteria layak digunakan dimana persentasenya adalah 80%-97%.

#### B. Saran

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

- a. Agar produk bentuk latihan teknik tendangan lingkaran dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.

- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya bentuk latihan teknik tendangan lingkaran dalam disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dan materi.
- c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah satlat tarung derajat yang digunakan sebagai kelompok uji coba
- d. Hasil pengembangan bentuk latihan teknik tendangan lingkaran dalam dapat disebarluaskan pada satlat tarung derajat dan juga sekolah yang ada beladiri tarung derajat di Indonesia.
- e. Untuk memperkuat hasil penelitian agar bentuk latihan teknik tendangan lingkaran dalam dapat dikembangkan dengan bentuk penelitian yang lain pada sampel yang lebih luas.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY