BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Ada pun berdasarkan hasil dari uji coba dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

a. Diperlukan alat untuk melatih dasar tendnagan depan pencak silat.
b. Dengan menggunakan model alat bantu latihan dasar tendangan depan ini akan lebih efektif dan efisien untuk melatih dasar tendangan depan pencak silat.
c. Dengan menggunakan model alat bantu dasar tendangan depan pencak silat ini dapat memudahkan pelatih dalam menjalankan program latihan.
d. Dengan model alat bantu latihan dasar tendangan depan pencak silat ini dapat menarik minat atlit sehingga dapat meningkatkan hasil latihan atlit.
e. Produk alat bantu latihan dasar tendangan depan pencak silat yang sudah divalidasikan ini sangat bermanfaat untuk digunakan dan dapat meningkatkan hasil tendangan depan atli menjadi lebih bagust.

B. Saran

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

a. Kepada peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan produk alat bantu dasar tendangan depan ini hendaknya juga diteliti lebih lanjut dan dikembangkan lagi baik segi komponen maupun bentuk fisik alat sehingga dapat diperoleh produk yang lebih sempurna.
b. Agar produk model alat bantu latihan tendangan depan pencak silat sederhana ini terhadap gerakan menendang ini dapat digunakan oleh pelatih dan atlet pencak silat.
c. Sebaiknya produksi lebih banyak dalam upaya mempublikasi atau sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.
d. Sebelum disebarluaskan sebaiknya model alat bantu latihan dasar tendangan depan pencak silat ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan dan manfaat.
e. Subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah klub pencak silat yang digunakan sebagai kelompok uji coba sehingga lebih valid.