

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

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

Alat bantu kelentukan tendangan samping dapat mengoptimalkan tendangan samping atlet pemula cabang olahraga Tarung Derajat

#### B. SARAN

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

1. Produk alat bantu kelentukan tendangan samping ini bisa dikembangkan, tidak hanya pada kelentukan saja tapi dengan dengan variasi dan kombinasi latihan kekuatan atau pun daya tahan.
2. Alat bantu klentukan ini tidak memiliki alat pengukur kelentukan, bisa dikembangkan kembali dengan alat pengukur kelentukan.
3. Gear yang digunakan untuk menarik tuas masih menggunakan system manual, bisa dikembangkan dengan gear otomatis.
4. Sebelum diproduksi masal alat bantu kelentukan tendangan samping ini perlu direvisi kembali meliputi bentuk dan bahan yang digunakan.
5. Untuk subjek penelitian sebaiknya dilakukan pada subjek yang lebih luas, baik itu jumlah subjek atau pun jumlah SATLAT yang digunakan sebagai kelompok uji coba.