

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah menggunakan media audiovisual dengan metode komando memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil teknik gulungan belakang pada atlet Gulat Putra Usia 13 Tahun Pengcap PGSI Medan Estate Tahun 2013. Nilai rata-rata atlet pada tes awal adalah 57,86% (Kurang), pada siklus I nilai rata – rata atlet meningkat menjadi 89,13% (Sangat baik).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dibuat, maka peneliti menyarankan :

1. Agar pelatih Gulat lebih meningkatkan kualitas Teknik Gulungan Belakang *dengan menggunakan media audiovisual melalui metode komando.*
2. Agar hasil penelitian dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya, terutama yang membahas Gulat khususnya pada Teknik Gulungan Belakang.
3. Sebagai bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.