

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan observasi, wawancara dan penyebaran angket sebagai data penelitian mengenai survei program latihan atlet gulat kabupaten Kerinci, bahwa persatuan Gulat Kabupaten Kerinci memiliki sarana dan prasarana yang cukup baik dalam menunjang proses latihan. Maka dari penjelasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan dari acuan angket penelitian yang diberikan sebagai berikut:

1. Bahwa atlet-atlet Gulat Kabupaten Kerinci pada intinya sangat termotivasi dengan olahraga Gulat, hanya saja akhir-akhir ini atlet mulai merasa jenuh dengan metode latihan yang kurang bervariasi.
2. Bahwa pada dasarnya atlet-atlet Gulat Kabupaten Kerinci sangat menyukai latihan yang melatih teknik bantingan, oleh karena itu perlunya pelatih dapat menerapkan latihan teknik bantingan ke dalam tiap sesi latihan.

5.2. Saran

Dari kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, maka ada beberapa saran yang diberikan sebagai berikut:

1. Diharapkan pelatih dapat memberikan latihan-latihan yang lebih bervariasi, sehingga atlet dalam latihan tidak merasa cepat jenuh
2. Diharapkan dengan pemaparan atlet mengenai survei program latihan ini dapat memotivasi pelatih memberikan yang terbaik kepada atlet gulat kabupaten kerinci.

3. Kepada pembina, tim pelatih, maupun pengamat olahraga khususnya yang berkecimpung didalam cabang olahraga gulat untuk dapat menggunakan metode latihan yang bervariasi agar meningkatkan minat, motivasi dan prestasi atlet gulat.
4. Bagi atlet diharapkan lebih termotivasi untuk melakukan latihan.
5. Diharapkan menjadi pedoman peneliti lain untuk meneliti dengan sampel yang lebih banyak lagi.