

BAB V

PENUTUPAN

5.1 kesimpulan

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa analisis kemampuan tendangan lingkaran dalam anggota satlat kantor bupati kabupaten tanjung jabung timur pada kategori kurang dengan persentase 40% dan hasil lembar observasi point yang sering muncul adalah 6 point.

5.2 saran

Berdasarkan kesimpulan maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dari hasil kemampuan tendangan lingkaran dalam ketika anggota yaitu:

1. Untuk meningkatkan kemampuan tendangan lingkaran dalam anggota, disarankan pada pelatih untuk tidak mengabaikan unsur teknik anggota yaitu mengajarkan kepada anggota yang terencana dan terprogram secara sistematis.
2. Agar dapat memiliki kemampuan tendangan lingkaran dalam yang baik dan benar bahkan baik sekali diharapkan pada anggota hendaknya berlatih kemampuan tendangan lingkaran dalam seperti berlatih keseimbangan agar saat melakukan tendangan lingkaran dalam posisi kaki yang menjadi tumpuan kokoh.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan tendangan lingkaran dalam tarung derajat pada penelitian selanjutnya.