

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Proses teknik gerakan tendangan C di Ranting Malaka Tengah, Kabupaten Malaka melibatkan beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap penutup. pelatih menggunakan beberapa metode proses latihan untuk membantu atlet untuk proses latihan teknik tendangan C. Atlet menunjukkan antusiasme dan motivasi yang tinggi dalam mengikuti proses latihan. Namun, masih terdapat beberapa kendala dalam proses latihan, seperti kurangnya keberanian atlet dalam melakukan teknik gerakan tendangan C.

Dalam proses latihan tendangan C harus memberikan kesempatan kepada Atlet untuk berlatih secara langsung dan memberikan motivasi kepada atlet untuk terus berlatih agar atlet dapat mengembangkan keterampilan mereka dalam proses latihan dan selalu berikan pujian saat atlet berhasil melakukan gerakan teknik tendangan C.

#### **B. Saran**

Saran ini ditunjukkan kepada semua orang yang membaca tulisan ini, sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian dan yang merasa bermanfaat kepada pembaca antara lain:

##### **1. Bagi Pelatih**

Pelatih harus mampu menguasai semua tendangan dan merencanakan setiap sesi proses latihan dengan baik agar dalam proses latihan berjalan lancar. Pelatih juga harus mampu memperhatikan atlet dalam proses latihan agar tidak ada yang mengalami cedera dan pelatih juga harus memberikan motivasi untuk atlet karna banyak yang takut atau malu saat melakukan teknik tendangan C.

##### **2. Bagi Atlet**

Selama proses latihan atlet harus memperhatikan penjelasan atlet agar saat melakukan teknik tendangan C tidak melakukan kesalahan dan mengalami cedera.