

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan permainan fight for a ball terhadap teknik dasar kuda-kuda atlet gulat usia pemula (8-12 tahun) *boys* gulat *club* tahun 2015 dimana dari hasil pengujian hipotesis diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel} = 33,02 > 2,36$.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan permainan ekor rubah terhadap teknik dasar kuda-kuda atlet gulat usia pemula (8-12 tahun) *boys* gulat *club* tahun 2015. Dimana dari hasil pengujian hipotesis diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel} = 15,97 > 2,36$.
3. Latihan ekor rubah lebih besar pengaruhnya secara signifikan dari pada latihan permainan fight for a ball terhadap teknik dasar kuda-kuda atlet gulat usia pemula (8-12 tahun) *boys* gulat *club* tahun 2015. Dari pengujian hipotesis bahwa $t_{hitung} > t_{tabel} = 2,64 > 2,36$.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran, antara lain :

1. Agar pelatih memberikan latihan permainan *fight for a ball* dan latihan ekor rubah. karena memberikan pengaruh terhadap peningkatan teknik dasar kuda-kuda pada atlet gulat usia pemula (8-12 tahun) boys gulat club tahun 2015.
2. Khususnya kepada atlet, untuk berlatih secara sungguh sungguh dengan melakukan berbagai bentuk latihan agar dapat menghasilkan teknik dasar kuda-kuda dengan baik.
3. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih banyak, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik.