

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *pull-up* terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat junior putra Serdang Bedagai Tahun 2017.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *back-up* terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat junior putra Serdang Bedagai Tahun 2017.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *leg squat* terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat junior putra Serdang Bedagai Tahun 2017.
4. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama latihan *pull-up*, *back-up* dan *leg squat* terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat junior putra Serdang Bedagai Tahun 2017.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Disarankan kepada pelatih agar dapat menemukan metode-metode pelatihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan atlet nya.

2. Kepada atlet agar lebih disiplin dalam berlatih dan menjalankan program latihan untuk dapat meningkatkan kemampuannya.
3. Untuk meningkatkan prestasi atlet pemula maupun untuk pelatih agar memberikan program yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berarti
4. Kepada Mahasiswa yang jurusan olahraga atau pun pembaca, hendaknya melakukan penelitian yang sama dengan topik yang berbeda.