

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dengan analisis statistik korelasi yang telah dilakukan maka ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan dari kekuatan otot lengan terhadap kemampuan bantingan lengan pada atlet gulat Pengkot PGSI Tebing Tinggi tahun 2020.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan dari kekuatan otot punggung terhadap hasil bantingan pada atlet gulat Pengkot PGSI Tebing Tinggi tahun 2020.
3. Terdapat hubungan yang signifikan dari kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung terhadap hasil bantingan pada atlet gulat Pengkot PGSI Tebing Tinggi tahun 2020.

B. Saran

Saran yang di dapat untuk melengkapi kesimpulan yang diperoleh dari penelitian hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung terhadap hasil bantingan pada atlet gulat Pengkot PGSI Tebing Tinggi tahun 2020. adalah :

1. Perlu meningkatkan berbagai macam latihan kondisi fisik terkhusus pada latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung yang bertujuan untuk memperbaiki performa atlet.

2. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung terhadap hasil bantingan pada atlet gulat Pengkot PGSI Tebing Tinggi tahun 2020. Dengan latihan yang rutin dan baik dapat meningkatkan hasil yang baik pula.
3. Untuk lebih menguatkan hasil penelitian ini, kepada pihak – pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama namun harus pada kelompok sampel yang berbeda dari penelitian ini.
4. Kepada para pelatih diharap unuk lebih memperhatikan program latihan berupa bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi atlet dan tujuan yang ingin dicapai.
5. Perlu kiranya agar pelatih menyusun program latihan yang berlandaskan prinsip – prinsip latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet baik itu melatih kemampuan fisik atlet maupun melatih teknik dan taktik dalam olahraga gulat khususnya bantingan lengan.
6. Kepada pihak managemen setiap klub untuk lebih meningkatkan fasilitas yang lebih layak lagi agar atlet yang berlatih di klub tersebut lebih bersemangat dan memberikan dampak positif kepada atlet.