

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

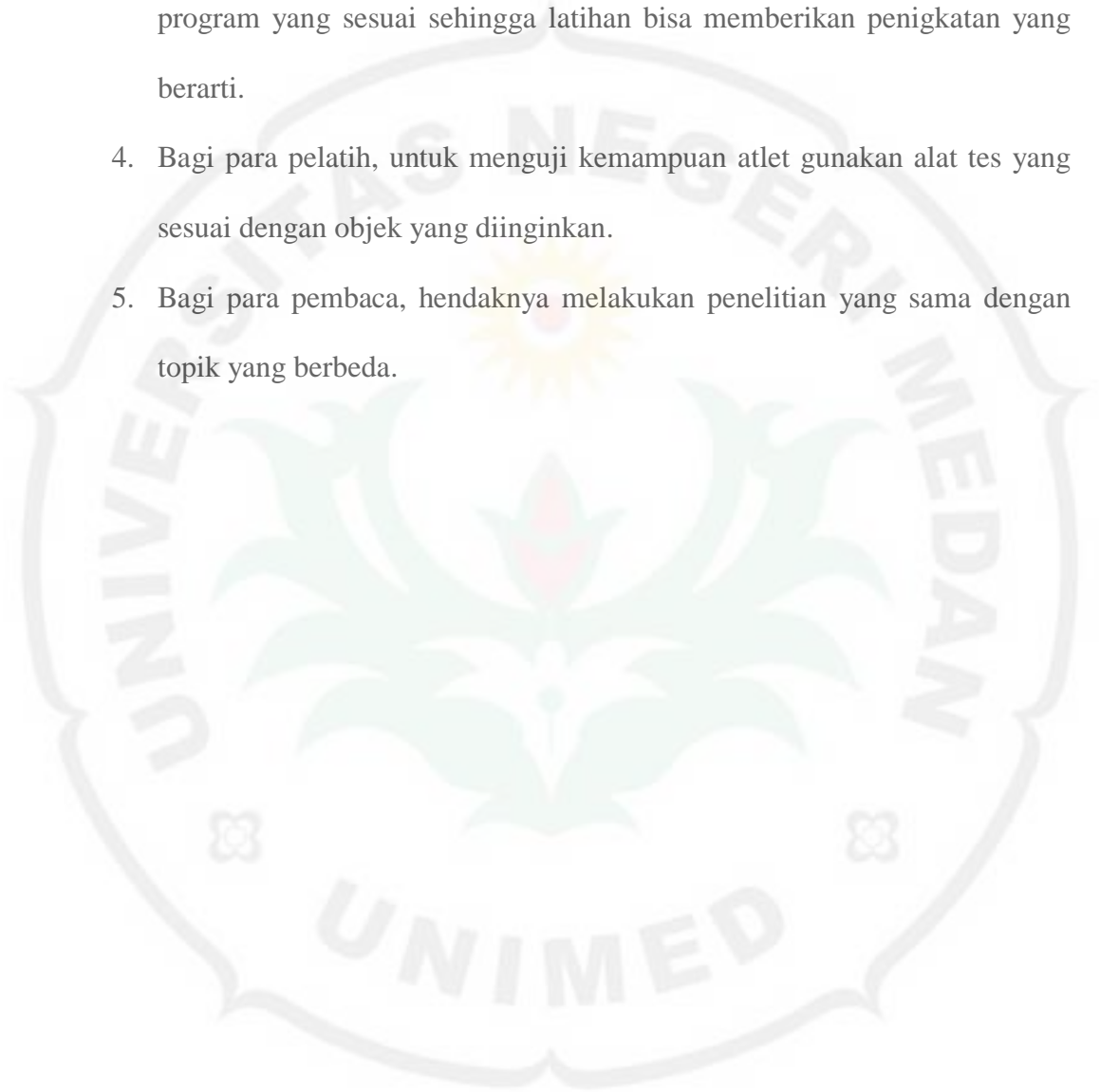
1. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan latihan *pus-up* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI Medan Tahun 2013.
2. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *back-up* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI Medan Tahun 2013.
3. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *squat jump* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI Medan Tahun 2013.
4. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan antara latihan *push-up*, *back-up* dan latihan *squat jump* terhadap hasil bantingan kayang (*jublish*) pada atlet gulat senior putra Tim Pengcab PGSI Medan Tahun 2013.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Bagi peneliti yang lain disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi yang mempengaruhi hasil bantingan kayang (*jublish*).
2. Dalam upaya pengembangan kemampuan atlet kepada pelatih supaya memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir dari latihan.

3. Untuk meningkatkan prestasi atlet pemula untuk pelatih agar memberikan program yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berarti.
4. Bagi para pelatih, untuk menguji kemampuan atlet gunakan alat tes yang sesuai dengan objek yang diinginkan.
5. Bagi para pembaca, hendaknya melakukan penelitian yang sama dengan topik yang berbeda.



THE
Character Building
UNIVERSITY