

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah latihan kayang menggunakan beban *mannequin* tidak memberikan peningkatan secara maksimal untuk meningkatkan kemampuan bantingan lengan atlet gulat putra senior klub gulat PAB Medan Estate tahun 2014. Hasil ini sesuai dengan deskripsi data penelitian, terlihat hasil latihan atlet dari tes awal/*pre - test* sebelum perlakuan yang diberikan kepada 10 orang atlet gulat putra senior klub gulat PAB Medan Estate tahun 2014 terdapat 6 orang atlet pada kategori kurang, sedangkan 4 orang atlet pada kategori sedang. Dengan persentase nilai rata - rata adalah 7,14 %. Sedangkan Dari hasil *post - test* yang diberikan kepada 10 orang atlet gulat putra senior klub gulat PAB Medan Estate tahun 2014 terdapat 1 orang atlet dalam kategori rendah, dan 1 orang atlet dalam kategori sedang, 5 orang atlet dalam kategori baik dan 3 orang kategori baik sekali. Dengan persentase nilai rata - rata adalah 9,99 %. Dari hasil *post - test* ini terjadi peningkatan kemampuan dari masing - masing atlet. Akan tetapi hanya 5 orang atlet yang masuk pada kategori baik dan 3 orang kategori baik sekali. Melihat hasil ini banyak kemungkinan yang terjadi seperti program latihan yang kurang efektif atau dari faktor *intern* si atlet yang kurang disiplin dalam berlatih.

B. Saran

1. Disarankan kepada pelatih agar dapat menemukan metode - metode pelatihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan atlet gulat nya.
2. Kepada atlet agar lebih disiplin dalam berlatih dan menjalankan program latihan untuk dapat meningkatkan kemampuannya.
3. Kepada Mahasiswa yang ingin meneruskan penelitian ini sebaiknya mencari metode latihan yang lebih efektif lagi agar dapat lebih meningkatkan hasil kemampuan bantingan lengan atlet gulat yang ada di Sumatera Utara.

