

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

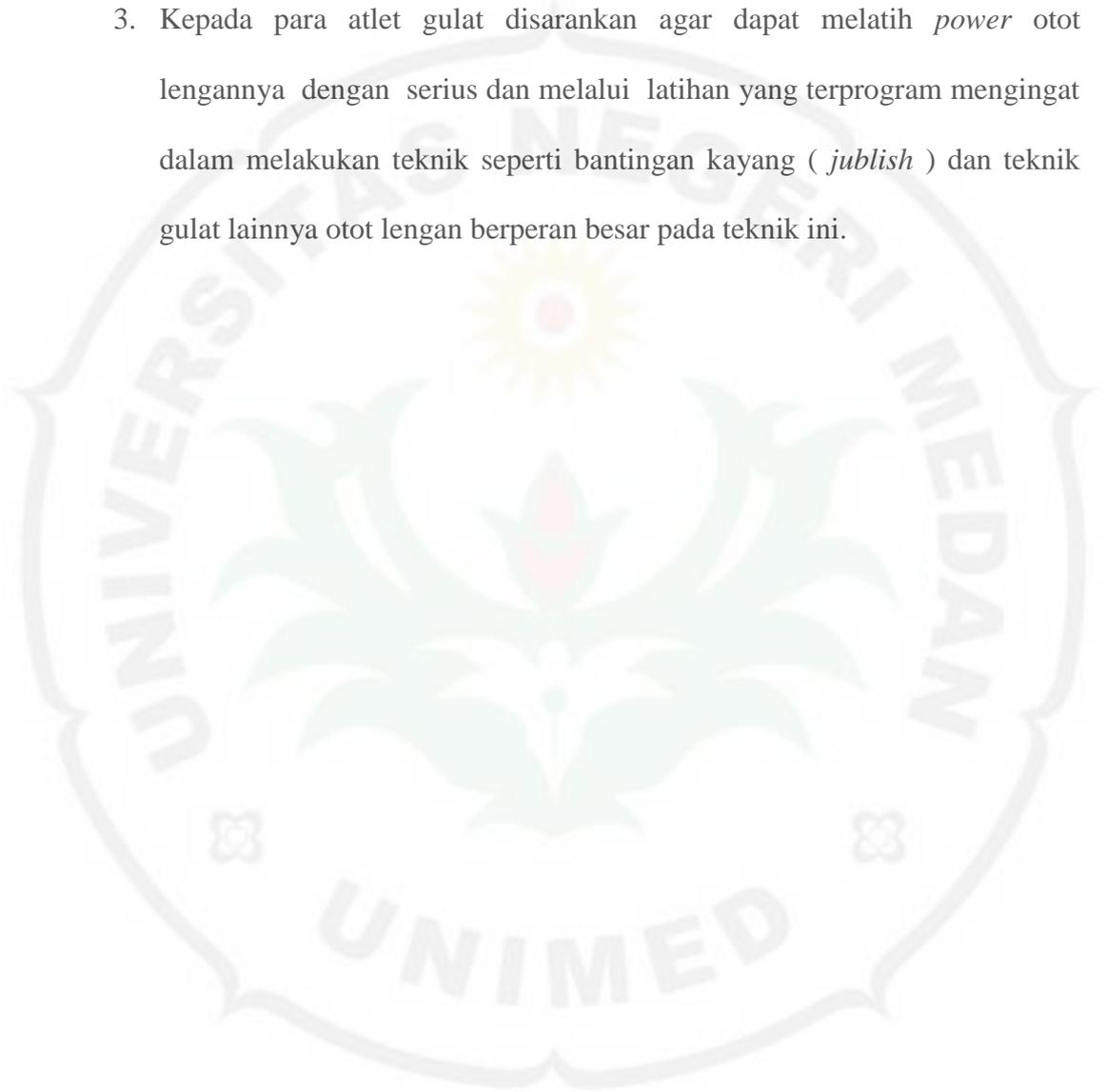
#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan yaitu ; Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kayang lalu berdiri ( *bridging up* ) terhadap hasil bantingan kayang ( *jublish* ) atlet gulat putra Pengcab PGSI Kota Medan tahun 2013. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *bridging using mannequin* terhadap hasil bantingan kayang ( *jublish* ) atlet gulat putra Pengcab PGSI Kota Medan tahun 2013. Latihan *bridging using mannequin* atau latihan kayang dengan menggunakan *mannequin* memberikan pengaruh yang lebih besar dari pada latihan kayang lalu berdiri ( *bridging up* ) terhadap hasil bantingan kayang ( *jublish* ) atlet gulat putra Pengcab PGSI Kota Medan tahu

#### B. Saran

1. Kepada para pelatih gulat disarankan untuk menerapkan latihan *bridging using mannequin* atau latihan kayang dengan menggunakan *mannequin* untuk meningkatkan hasil bantingan kayang ( *jublish* ) atlet gulat.
2. Bagi para Mahasiswa, terbuka kesempatan untuk meneliti tentang pengaruh dan latihan yang sama namun dengan teknik atau cabang olahraga yang berbeda.

3. Kepada para atlet gulat disarankan agar dapat melatih *power* otot lengannya dengan serius dan melalui latihan yang terprogram mengingat dalam melakukan teknik seperti bantingan kayang ( *jublish* ) dan teknik gulat lainnya otot lengan berperan besar pada teknik ini.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY