

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan dari daya ledak otot lengan dengan Hasil Bantingan Lengan Atlet Gulat Putri Pengkot PGSI Tebing Tinggi Tahun 2017.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan dari daya ledak otot tungkai dengan Hasil Bantingan Lengan Atlet Gulat Putri Pengkot PGSI Tebing Tinggi Tahun 2017.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan, dan daya ledak otot tungkai dengan Hasil Bantingan Lengan Atlet Gulat Putri Pengkot PGSI Tebing Tinggi Tahun 2017.

B. Saran

1. Kepada pelatih gulat agar lebih menerapkan program latihan yang mengarah kepada daya ledak otot lengan, dan kekuatan otot tungkai agar dapat melatih teknik bantingan lengan yang baik.
2. Kepada atlet agar lebih giat berlatih untuk mengembalikan kejayaan gulat Sumatera Utara.

3. Bagi para mahasiswa, terbuka kesempatan untuk meneliti tentang bentuk variabel yang sama namun dengan teknik atau cabang olahraga yang berbeda.



THE
Character Building
UNIVERSITY