

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *push-up* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang gulat putri klub sumber Juara Medan 2017.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *horizontal swing* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang gulat putri klub sumber Juara Medan 2017.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *squat-jump* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang gulat putri klub sumber Juara Medan 2017.
4. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *decline push-up*, *horizontal swing* dan *squat-jump* terhadap peningkatan hasil bantingan pinggang gulat putri klub sumber Juara Medan 2017.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya mengembangkan kemampuan atlet, kepada pelatih klub sumber juara Medan supaya memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.
2. Untuk peningkatan prestasi atlet gulat klub sumber juara medan, agar membuat program latihan yang sesuai dengan kemampuan atlet.
3. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan teknik-teknik dalam cabang olahraga gulat khususnya pada tehnik bantingan.