

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dengan analisis statistik korelasi yang telah dilakukan maka ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan dari *power* otot lengan terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat Dairi Tahun 2020.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan dari kelentukan otot pinggang terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat Dairi Tahun 2020.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan dari *power* otot tungkai terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat Dairi Tahun 2020.
4. Terdapat hubungan yang signifikan dari *power* otot lengan, kelentukan otot pinggang dan *power* otot lengan terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat Dairi Tahun 2020.

5.2 Saran

Untuk melengkapi kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk meneliti hubungan *power* otot lengan, kelentukan otot pinggang dan *power* otot tungkai terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat Dairi Tahun 2020, maka saran yang di dapat adalah :

1. Perlu kiranya pelatih meningkatkan berbagai macam latihan kondisi fisik terkhusus pada latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan, kelentukan otot pinggang dan *power* otot tungkai.

2. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan, kelentukan otot pinggang dan *power* otot tungkai terhadap hasil bantingan pinggang pada atlet gulat Dairi Tahun 2020. Latihan yang baik dapat meningkatkan hasil yang baik pula.
3. Untuk lebih menguatkan hasil penelitian ini, kepada pihak – pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama namun harus pada kelompok sampel yang berbeda dari penelitian ini.
4. Kepada para pelatih ada memperhatikan program latihan berupa bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi atlet dan tujuan yang ingin dicapai.
5. Perlu kiranya agar pelatih menyusun program latihan yang berlandaskan prinsip – prinsip latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet baik itu melatih kemampuan fisik atlet maupun melatih teknik dan taktik dalam olahraga gulat.