

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan tentang kontribusi *power* tungkai dan *power* lengan terhadap teknik angkatan selangkangan pada olahraga gulat, maka dari hasil penelitian dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi yang positif dari *power* lengan terhadap hasil teknik angkatan selangkangan
2. Terdapat kontribusi yang positif dari *power* tungkai terhadap hasil teknik angkatan selangkangan
3. Terdapat kontribusi yang positif dari *power* lengan dan *power* tungkai terhadap hasil teknik angkatan selangkangan

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis mempunyai saran-saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih atau pembina olahraga gulat hendaknya memperhatikan faktor-faktor kondisi fisik yang berkualitas, salah satunya *power* tungkai dan *power* lengan. Karena kedua komponen fisik tersebut merupakan salah satu pendukung tercapainya prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga gulat baik dalam melakukan teknik angkatan selangkangan atau teknik lainnya juga.
2. Selain memperhatikan komponen fisik, para pelatih atau pembina olahraga gulat juga perlu memperhatikan faktor-faktor lain yang mendukung terhadap prestasi maksimal cabang olahraga gulat, seperti program pelatihan yang dirancang dengan baik, aplikasi pelatihan yang sistematis, dukungan sarana pelatihan yang memadai, serta terciptanya suasana pelatihan yang menyenangkan.