

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil tes dari pengukuran yang telah dilakukan terhadap Alat ukur tes kemampuan fisik hasil modifikasi *judo special fitness test* pada cabang olahraga gulat adalah tinggi dan signifikan.

#### **B. Saran**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan, penulis mengajukan saran bagi pelatih, pengajar, pembina olahraga dan rekan-rekan seprofesi dan pihak-pihak yang berkepentingan, tes ini dapat dijadikan alat ukur untuk mengukur tes kemampuan fisik untuk pegulat dan diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan pemikiran dan panduan untuk penelitian yang berkenaan dengan alat ukur kemampuan fisik untuk pegulat hasil modifikasi *judo special fitness test* dalam cabang olahraga gulat. Diharapkan kepada calon peneliti dapat menindaklanjuti penelitian ini untuk dijadikan pengembangan penelitian melalui penerapan metode yang sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan prestasi pada cabang olahraga, khususnya cabang olahraga gulat, berdasarkan metodologi penelitian yang relevan.

