

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penulis membuat beberapa kesimpulan tentang penelitian ini yang diantaranya:

Analisis data menunjukkan bahwa ada korelasi antara hasil bantingan dan kekuatan otot lengan dan pinggang. Hasil uji korelasi pearson menunjukkan bahwa ada korelasi antara hasil bantingan cabang olahraga gulat Kabupaten Bandung dan latihan kekuatan otot lengan dan pinggang. Nilai kekuatan otot lengan $r_{hitung} 0,884 > r_{tabel} 0,553$, dan nilai kekuatan otot pinggang $r_{hitung} 0,785 > r_{tabel} 0,553$. Yang artinya terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil bantingan gulat Kabupaten Bandung.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, penulis memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot pinggang dengan hasil bantingan. Hasil analisis data. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji korelasi pearson, didapatkan nilai kekuatan otot lengan $r_{hitung} 0,884 > r_{tabel} 0,553$ hasil bantingan dan nilai kekuatan otot pinggang $r_{hitung} 0,785 > r_{tabel} 0,553$, yang artinya terdapat hubungan antara latihan kekuatan otot pinggang dengan hasil bantingan cabang olahraga gulat Kabupaten Bandung.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh diatas diketahui nilai signifikansi untuk hubungan Kekuatan otot lengan X1 dan Kekuatan otot pinggang X2 secara simultan dengan hasil bantingan sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F $r_{hitung} 23,112 > F_{tabel} 3,81$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H3 diterima yang berarti terdapat hubungan X1 dan X2 secara simultan dengan Y. Dalam analisi data ini supaya bisa mengetahui apakah ada hubungan secara simultan atau sejajar antara kekuatan otot lengan dan otot pinggang dengan hasil bantingan cabang olahraga gulat. Sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah atau sejajar, dengan demikian

dapat diartikan bahwa semakin ditingkatkan kekuatan otot lengan dan otot pinggang maka bantingan juga akan lebih baik.

Analisis data menunjukkan data yang diperoleh diatas diketahui nilai signifikansi untuk hubungan Kekuatan otot lengan X1 dan Kekuatan otot pinggang X2 secara simultan dengan hasil bantingan sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung $23,112 > F \text{ tabel } 3,81$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_3 diterima yang berarti terdapat hubungan X1 dan X2 secara simultan dengan Y. Dalam analisi data ini supaya bisa mengetahui apakah ada hubungan secara simultan atau sejajar antara kekuatan otot lengan dan otot pinggang dengan hasil bantingan cabang olahraga gulat. Sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah atau sejajar, dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin ditingkatkan kekuatan otot lengan dan otot pinggang maka bantingan juga akan lebih baik. Berdasarkan output analisis data diatas diketahui nilai R Square sebesar 0,794, hal ini mengandung arti bahwa variabel kekuatan otot lengan X1 dan kekuatan otot pinggang X2 secara simultan dengan hasil bantingan Y sebesar 79,4 %.

5.2. Implikasi

Dalam temuan penelitian tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dan pinggang dengan hasil bantingan memiliki impikasi pada kekuatan otot lengan dan pinggang, dan juga penelitian ini sangat penting bagi atlet gulat atau pelatih juga karena dalam penelitian ini menjelaskan seberapa penting kekuatan otot lengan dan pinggang dalam cabang olahraga gulat. Kekuatan otot sangat penting dalam olahraga gulat, khususnya dalam teknik bantingan karena tanpa adanya kekuatan otot yang baik maka tidak akan tercipta suatu teknik bantingan yang baik, begitu juga Sebaliknya, apabila seorang atlet memiliki kekuatan otot yang optimal, maka pelaksanaan teknik bantingan pun akan lebih maksimal dan efektif. Terutama, kekuatan otot tungkai dan otot punggung memiliki kontribusi yang sangat besar dalam menunjang keberhasilan teknik bantingan dalam olahraga gulat. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang lebih terarah dan spesifik, guna meningkatkan kemampuan teknik bantingan yang didukung oleh kesiapan fisik atlet secara menyeluruh.

Mochamad Fahmi Islahuddin, 2025

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PINGGANG DENGAN HASIL BANTINGAN CABANG OLAHRAGA GULAT KABUPATEN BANDUNG
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5.2. Saran

Adapun saran yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk meningkatkan kemampuan bantingan dalam olahraga gulat, pembina dan pelatih olahraga gulat harus memperhatikan aspek kemampuan fisik yang mendukung, seperti kekuatan otot lengan dan pinggang. Selain memperhatikan kondisi fisik otot tungkai, seorang atlet juga harus memperhatikan kekuatan otot lengannya karena dalam pelaksanaan bantingan yang efektif, otot lengan harus kuat. Disarankan agar peneliti melakukan penelitian lebih lanjut dengan memasukkan variabel lain yang relevan dengan penelitian ini, serta populasi dan sampel yang lebih luas. Data ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya. Diharapkan peneliti selanjutnya menambahkan subjek penelitian dan menyediakan dukungan untuk mencapai tujuan penelitian.

5.2.1 Atlet Gulat Kabupaten Bandung

Dalam upaya meningkatkan bantingan, hendaknya pegulat serta pelatih harus memperhatikan komponen kekuatan otot lengan dan otot pinggang, karena kedua komponen ini sangat berpengaruh dalam meningkatkan bantingan cabang olahraga gulat. Bagi atlet dapat mengembangkan kemampuan gulat dalam melakukan teknik bantingan khususnya berdasarkan analisa yang telah diteliti dalam penelitian ini.

5.2.2 Pelatih Gulat

Semua pelatih gulat dapat menggunakan metode latihan ini saat mereka membuat program latihan mereka yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai atlet gulat. Dalam latihan para pegulat hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik berupa latihan kekuatan otot lengan dan otot pinggang sehingga nantinya latihan yang diberikan berhasil diterapkan oleh pegulat. Bagi pelatih gulat dapat memberikan materi yang tepat kepada seorang pegulat khususnya untuk melatih kekuatan otot lengan dan otot pinggang yang didukung dengan materi lainnya guna meningkatkan kemampuan bantingan sehingga dapat mendukung dalam penciptaan poin dengan mudah.

5.2.3 Tempat Sasana Gulat Kabupaten Bandung

Mochamad Fahmi Islahuddin, 2025

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PINGGANG DENGAN HASIL BANTINGAN CABANG OLAHRAGA GULAT KABUPATEN BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Sasana gulat diharapkan dapat mendukung kegiatan latihan gulat dengan menyediakan fasilitas yang baik atau yang memadai terhadap atlet yang melakukan latihan. Selain itu, sasana gulat juga menjadwalkan program latihan secara rutin serta memiliki pelatih yang bertanggung jawab dan bertugas dengan kesesuaian kompetensi yang dimiliki pelatih.

5.2.4 Penelitian Selanjutnya

Bagi Peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan populasi atau sampel yang berbeda dan dalam jumlah yang lebih banyak.