

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan, penghitungan, dan penganalisisan data, maka dapat ditarik kesimpulan rata-rata serangan bantingan lengan, bantingan kepala dan tarikan lengan gaya romawi-yunani cabang olahraga gulat adalah sebagai berikut :

1. Teknik bantingan lengan menjadi teknik yang paling sering digunakan dalam pertandingan dengan total sebanyak 17 kali bantingan lengan dilakuan. Tetapi tingkat keberhasilan bantingan lengan hanya sekitar 29% .
2. Teknik bantingan kepala menjadi teknik yang memiliki tingkat keberhasilan paling tinggi yaitu 70%, tetapi hanya sebanyak tujuh kali.
3. Tarikan lengan dilakukan sebanyak sepuluh kali dalam pertandingan dengan tingkat keberhasilan menghasilkan poin sebanyak 30%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan dan kemukakan, ada beberapa hal yang ingin penulis sampaikan sebagai masukan dan saran sebagai berikut:

1. Bagi para pembina olahraga gulat, khususnya yang berkecimpung di organisasi gulat nasional hendaknya meningkatkan kualitas sumber daya manusia baik dari segi pengetahuan, moral, dan materi demi kemajuan atlet gulat khususnya gaya romawi – yunani agar meningkatnya prestasi gulat Indonesia di kancah internasional
2. Bagi para pelatih olahraga gulat, hendaknya menyusun program latihan dengan mengacu pada pertandingan dan kebutuhan atlet. Selain itu pelatih haruslah selalu meningkatkan kualitas diri dari segi pengetahuan agar ilmu yang didapat bisa diterapkan kepada atletnya dengan efektif dan efisien untuk pencapaian prestasi yang diinginkan atau ditargetkan sebelumnya. Dari hasil penelitian tingkat berhasilan bantingan kepala dan tarikan kepala lebih tinggi dibanding bantingan lengan, tetapi teknik bantingan lengan paling banyak

Acil Irawan, 2015

PROFIL BANTINGAN LENGAN, BANTINGAN KEPALA DAN TARIKAN LENGAN PADA GAYA ROMAWI-YUNANI CABANG OLAHRAGA GULAT

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

digunakan. Jika ingin ateltnya lebih baik lagi perbesar volume latihan bantingan kepala, serta perbaiki lagi kemampuan bantingan lengan dan tarikan lengan agar tingkat keberhasilannya lebih tinggi lagi.

3. Bagi para atlet gulat, senantiasa menjaga dan meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Kemahiran suatu teknik dan kecepatan berfikir pada saat pertandingan dapat dipertahankan apabila kemampuan fisiknya sangat baik. Lakukan latihan suatu teknik hingga benar-benar dikuasai berikut dengan strategi bertanding. Saat suatu teknik gagal atau dapat di blok lawan, hendaknya dipersiapkan satu atau dua opsi lain untuk dieksekusi. Kemampuan fisik dan penguasaan teknik yang sangat baik dapat meningkatkan kualitas mental atlet tersebut.
4. Bagi para rekan-rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang profil pada cabang olahraga gulat, penulis menganjurkan untuk meneliti teknik-teknik lain pada gaya romawi-yunani ataupun pada gaya bebas putra dan gulat perempuan agar program latihan disusun sesuai fakta, tidak coba-coba demi kemajuan gulat Indonesia di tingkat internasional.
5. Bagi para peneliti lanjut yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan penulis, penulis menganjurkan diadakan penelitian lebih lanjut dengan kajian yang lebih mendalam dan hasilnya dapat diterapkan di dunia kepelatihan, teknologi, ataupun pendidikan.