

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis kebutuhan latihan fisik cabang olahraga Gulat Gaya Greco maka penulis menyimpulkan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 5.1
kebutuhan latihan Fisik

Analisis Kebutuhan Latihan Fisik Cabor Gulat Gaya Greco Roman					
Kelas	Babak	Teknik	Komponen Kondisi Fisik	Jumlah kebutuhan latihan	Persentase
54 kg	Babak I	Bantingan, Gulungan, Angkatan, Tangkapan pinggang, Kayang, Susupan Pinggang, Nelson, Kunci	Power Lengan, Power Tungkai, Flekibilitas, kekuatan pinggang , Daya Tahan	146	55%
	Babak II	Pushpush, dorongan, Tarikan	D.T otot lengan, D.T otot tungkai, Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan,	118	45%
75 kg	Babak I	Bantingan, Gulungan, Angkatan, Tangkapan pinggang, Kayang, Susupan Pinggang, Nelson, Kunci	Power Lengan, Power Tungkai, Flekibilitas, kekuatan pinggang , Daya Tahan	132	35%

	Babak II	Pushpush, dorongan, Tarikan	D.T otot lengan, D.T otot tungkai, Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan,	252	65%
98 kg	Babak I	Bantingan, Gulungan, Angkatan, Tangkapan pinggang, Kayang, Susupan Pinggang, Nelson, Kuncian	Power Lengan, Power Tungkai, Fleksibilitas, kekuatan pinggang , Daya Tahan	96	38%
	Babak II	Pushpush, dorongan, Tarikan	D.T otot lengan, D.T otot tungkai, Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan,	156	62%

B. Saran-saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih dan pembaca umumnya agar melakukan *game analysis* untuk mengetahui kebutuhan latihan fisik pada cabang olahraga gulat gaya greco roman agar latihan dapat lebih efektif dan efisien.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek – aspek teknik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal - hal lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet *gulat gaya greco roman*.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta materi.