

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang sudah dilakukan, maka penulis simpulkan bahwa teknik bantingan bukan teknik yang paling dominan daripada teknik gulungan, kayang, serangan pinggang, dan tarikan tangan yang banyak dilakukan oleh atlet pada saat bertanding.

2. Saran-saran

Berasarkan hasil analisis dan penarikan kesimpulan yang telah didapat, maka penulis akan menyampaikan beberapa saran kepada pihak-pihak terkait sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukaan penulis, yakni :

1. Bagi para pembina, pelatih dan pembaca pada umumnya agar tidak mengenyampingkan teknik dasar juga menerapkan prinsip-prinsip dalam melatih kondisi fisik dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan dan variasi lthian yang lebih efektif dan lebih efisien, baik dalam segi pelaksanaan latihan maupun pemahaman tujuan dari latihan tersebut, sehingga atlet menyadari arti pentingnya tujuan latihan tersebut.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang olahraga beladiri gulat supaya bisa menggali lebih tentang apa yang perlu dan penting dikaji dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi prestasi olahraga.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa banyak kekurangan dalam penelitian ini baik dari keterbatasan waktu, tenaga, serta segi materi.

Kirom Ramdani, 2018

**ANALISA TEKNIK BANTINGAN PADA KEJUARAAN GULAT BABAK
KUALIFIKASI PORDA TAHUN 2017**

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

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization Training for Sport*. Amrica: Human Kinetics
- Bill Walker. 2010. *Panduan Driril Gulat*. Jakarta. KTSP
- Cholil, Hasanudin & Nidaul Hidayah. (2013). *Modul Mata Kuliah Statistika*. Bandung.
- Erawan, Bambang. (2000). *Modul Gulat (Pengantar Memahami Sistem pertandingan, dan Teknik Dasar)*. Jurusan Kepelatihan FPOK, UPI Bandung.
- Erawan, Bambang. (2010). *Modul Kuliah Gulat*. Bandung : FPOK UPI.
- . (2008). *Modul Kuliah Gulat*. Bandung : FPOK UPI.
- Gable. D. (1998). *Coaching wrestling Succesfully*. USA.
- Gable. 2010. *Sukses Melatih gulat*. Jakarta. KTSP.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. CV. Irwan.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik (untuk Atlet dan kesehatan)*.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Latihan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Ibrahim, Rusli. (2015). *Pelatihan Mental*. Bandung : CV Nurani.

Kirom Ramdani, 2018

ANALISA TEKNIK BANTINGAN PADA KEJUARAAN GULAT BABAK KUALIFIKASI PORDA TAHUN 2017

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

- Ibrahim, Rusli. (2015). *Psikologi Kepeleatihan*. Bandung : CV. Nurani.
- Imanudin, Iman (2012). *Metodologi Kepeleatihan Olahraga*. FPOK, UPI Bandung
- Keith art,Kasahara Shigeru. 11973, *Coaching Techniques For Freestyle and Greco Roman Wrestling*, Parker Publishing Company, Inc.
- PGSI. (2005). *Peraturan Gulat Internasional*. PGSI : Jakarta
- PGSI, 1985. *Seperempat Abad Gulat di indonesia*, Jakarta : Persatuan Gulat Seluruh Indonesia Cabang Jakarta Barat
- Saputra, Prawira (2007). *Olahraga Gulat Bagi Pemula dan Anak-Anak*. Bandung: PGSI
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Yayasan STO
- Siswanto, O. (2014). *Peraturan Gulat Internasional*. PGSI : Jakarta
- Sugiyono, 2002. *Statistika Untuk Penelitian Bandung* : CV Alfabeta.