

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka penulis dapat menarik simpulan dari penelitian penerapan metode latihan *Wheelbarrow* Dan *Kettelbell Swing* Terhadap Kemampuan daya tahan otot Atlet gulat adalah sebagai berikut:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Wheelbarrow* terhadap kemampuan daya tahan otot atlet gulat.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Kettelbell Swing* terhadap kemampuan daya tahan otot atlet gulat.
- 5.1.3 Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *Wheelbarrow* dan *Kettelbell Swing* terhadap kemampuan daya tahan otot atlet gulat.

5.2 Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

- 5.2.1 Bagi para pembina dan pelatih bola voli agar menerapkan metode latihan *Wheelbarrow* dan *Kettellbell* guna untuk meningkatkan daya tahan otot lengan atlet gulat.
- 5.2.2 Bagi para atlet gulat agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam berlatih guna meningkatkan prestasi atlet.
- 5.2.3 Selain itu diharapkan bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu serta materi

