



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data pada bab IV, maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi yang positif dari kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan teknik gulungan kaki pada cabang olahraga gulat.
2. Terdapat kontribusi yang positif dari fleksibilitas sendi panggul terhadap keberhasilan teknik gulungan kaki pada cabang olahraga gulat.
3. Terdapat kontribusi yang positif dari kekuatan otot lengan dan fleksibilitas sendi panggul secara bersama-sama terhadap keberhasilan teknik gulungan kaki pada cabang olahraga gulat.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis dapat merumuskan saran-saran yang dapat dipertimbangkan, yaitu :

1. Bagi para pelatih agar memperhatikan unsur kondisi fisik dalam pemilihan pemain dan memberikan porsi yang cukup dalam pelatihan.
2. Bagi para atlet, diharapkan untuk selalu menjaga kondisi fisiknya diluar program latihan, guna mendukung dan menghasilkan teknik yang lebih baik.
3. Bagi para praktisi, diharapkan dapat membuat suatu rancangan program latihan yang dapat dengan cepat dan tepat dalam upaya peningkatan unsur kondisi fisik khususnya kekuatan dan kelentukkan mengingat pentingnya kedua unsur tersebut pada saat melakukan teknik serangan.