

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pengolahan dan analisis data mengenai hubungan antara fleksibilitas pinggang dan kekuatan otot lengan dengan hasil teknik bantingan Pinggang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan antara fleksibilitas pinggang terhadap hasil teknik bantingan Pinggang dalam olahraga gulat
2. Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil teknik bantingan Pinggang dalam olahraga gulat
3. Kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggan memberikan kontribusi yang signifikan dan positif secara bersamaan terhadap hasil teknik bantingan Pinggang dalam olahraga gulat

#### **B. Saran**

Dari pengolahan dan analisis data mengenai hubungan antara fleksibilitas pinggang dan kekuatan otot lengan dengan hasil teknik bantingan Pinggang, maka dapat disampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan pelatih cabang olahraga gulat, dalam proses pembinaan atlet gulat terutama untuk meningkatkan kemampuan teknik, khususnya teknik bantingan maka sebaiknya memperhatikan

[Type text]

**Hendra Jatnika Pribadi, 2012**

Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Fleksibilitas Pinggang Terhadap Hasil Teknik Bantingan Pinggang Pada Olah Raga Gulat

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

komponen-komponen fisik yang mempengaruhi terhadap teknik bantingan itu sendiri. Seperti halnya fleksibilitas dan kekuatan lengan harus lebih diperhatikan karena akan berpengaruh terhadap hasil teknik bantingan. Selain itu perlu diperhatikan juga metode latihan, dan program latihan.

2. Bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian seberapa besar pengaruh yang diberikan oleh komponen-komponen dasar fisik terhadap kemampuan teknik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut menggunakan komponen-komponen fisik lain yang mendukung terhadap teknik bantingan pada cabang olahraga gulat.

[Type text]

**Hendra Jatnika Pribadi, 2012**

Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Fleksibilitas Pinggang Terhadap Hasil Teknik Bantingan Pinggang Pada Olah Raga Gulat

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu)