

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data penelitian yang telah dianalisa pada Bab IV, maka dapat diajukan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *kayang samping dengan metode quickness* menunjukkan hasil yang signifikan terhadap peningkatan hasil kayang samping dalam posisi clinch pada atlet Kabupaten Bandung Barat.
2. Latihan *kayang samping tanpa menggunakan metode quickness* menunjukkan hasil yang signifikan terhadap peningkatan hasil kayang samping dalam posisi clinch pada atlet Kabupaten Bandung Barat.
3. Latihan kayang samping dengan metode Quickness menunjukkan perbandingan yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan kayang samping dengan latihan konvensional. Hal ini dibuktikan dengan perhitungan statistik parametrik melalui uji signifikansi perbedaan hasil (uji t).

B. Saran

Mengacu pada kesimpulan yang dinyatakan di atas, penulis dapat memberikan saran kepada pelatih cabang olahraga gulat bahwa dalam meningkatkan hasil kayang samping pada posisi clinch dapat menggunakan latihan kayang samping dengan metode Quickness dan latihan bantingan tanpa menggunakan metode quickness karena kedua latihan tersebut cukup berpengaruh

terhadap peningkatan hasil kayang samping pada posisi clinch. Tetapi dari kedua bentuk latihan tersebut, latihan kayang samping dengan menggunakan metode quickness memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan konvensional.

