

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pembahasan pada Bab IV mengenai kontribusi power tungkai dan kekuatan lengan terhadap efektivitas teknik tangkapan dua kaki, maka penulis menyimpulkan bahwa :

1. Terdapat kontribusi power tungkai terhadap efektivitas teknik tangkapan dua kaki.
2. Terdapat kontribusi kekuatan lengan terhadap efektivitas teknik tangkapan dua kaki.
3. Terdapat kontribusi power tungkai dan kekuatan lengan terhadap efektivitas teknik tangkapan dua kaki.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran-saran yang dapat penulis kemukakan adalah sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih atau Pembina cabang olahraga gulat hendaknya harus memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang sesuai untuk meningkatkan kualitas dari teknik-teknik yang ada pada cabang olahraga gulat, sesuai dengan analisa gerak tersebut sehingga ada kesesuaian sehingga menghasilkan gerakan yang maksimal. seperti power tungkai dan kekuatan lengan merupakan kondisi fisik yang dapat mendukung tercapainya

keefektifitasan teknik tangkapan dua kaki yang maksimal dalam cabang olahraga gulat. Selain faktor kondisi fisik, sebaiknya pelatih memperhatikan aspek-aspek lainnya seperti taktik, teknik, dan mental sehingga atlet akan benar-benar matang.

2. Bagi para atlet gulat, penulis menyarankan untuk melatih power tungkai dan kekuatan lengan apabila ingin memiliki kemampuan teknik tangkapan dua kaki yang baik. Dan meningkatkan kondisi fisik lainnya untuk mendukung teknik tangkapan dua kaki dalam cabang olahraga gulat.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian sebaiknya meneliti komponen kondisi fisik yang lainnya sehingga terlihat bahwa suatu teknik itu harus didukung oleh beberapa kondisi fisik.
4. Bagi klub gulat penulis menyarankan untuk lebih menspesifikasikan pada salah satu teknik untuk dikuasai oleh atletnya, sehingga atlet mempunyai teknik andalan pada saat bertanding. Lebih baiknya lagi klub mengadakan turnamen rutin untuk memantau kemampuan teknik yang dimiliki atlet, khususnya teknik tangkapan dua kaki.
5. Bagi pemerhati olahraga penulis menyarankan untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana dilapangan, serta kesejahteraan atlet dan pembinaan yang baik, sehingga atlet dapat lebih termotivasi lagi untuk berprestasi.