

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai kontribusi kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan, kelentukan terhadap kemampuan bantingan pnggul gulat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan bantingan pinggul pada atlet gulat PPLP Lampung.
2. Kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan bantingan pinggul pada atlet gulat PPLP Lampung.
3. Kelentukan memberikan kontribusi terhadap kemampuan bantingan pinggul pada atlet gulat PPLP Lampung .

B. Saran

Agar hasil penelitian yang dicapai dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga pencak silat bagi pesilat pemula dan usia dini berbakat, maka disarankan bahwa:

1. Guru pendidikan jasmani diharapkan dapat meningkatkan dan membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik anak didiknya melalui

pembelajaran pendidikan jasmani sehingga dapat dimanfaatkan untuk mencapai prestasi olahraga gulat.

2. Diharapkan penentu kebijakan di sekolah untuk menyediakan sarana dan prasarana pada berbagai cabang olahraga, termasuk sarana prasarana olahraga gulat agar siswa dapat mengembangkan bakat yang dimilikinya untuk memilih spesifikasi cabang olahraga gulat.
3. Hendaknya bahwa kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan dapat dijadikan indikator untuk memilih dan menentukan atlet berbakat untuk dibina secara intensif dan terprogram melalui pembinaan dan pembibitan olahraga khususnya cabang olahraga gulat sehingga dapat dicapai prestasi optimal.
4. Diharapkan agar pembina dan pelatih olahraga khususnya pada cabang olahraga gulat agar dapat memberikan peluang bagi atlet atau anak usia dini yang memiliki panjang tungkai, kelentukan dan daya ledak otot tungkai yang lebih baik untuk mengembangkan potensinya pada cabang olahraga gulat, melalui pembinaan secara terprogram dan kontinue.
5. Diharapkan adanya even-even pertandingan olahraga gulat secara berkesinambungan dan kontinue baik tingkat sekolah dasar sampai Perguruan Tinggi maupun pertandingan olahraga gulat kelompok umur agar bakat olahraga gulat yang ada pada siswa atau anak-anak usia dini dapat terbina dan berkembang.
6. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar pada penelitian yang relevan, agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan dan disempurnakan, khususnya dalam menentukan

faktor-faktor yang dapat menunjang tendangan dalam olahraga gulat baik komponen kondisi fisik maupun struktur dan postur tubuh dan mengelompokkan antara laki-laki dan perempuan karena dalam penelitian ini penulis tidak dapat menyajikan data tersebut dikarenakan keterbatasan penulis.