

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 54,00 kekuatan otot lengan keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul dalam kategori “cukup”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan atlet putra-putri sasana gulat Bantul berkontribusi terhadap kekuatan bantingan, gulungan, maupun kunciian.
2. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 20,50 kelentukan keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul dalam kategori “kurang”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelentukan atlet putra-putri sasana gulat Bantul kurang berkontribusi terhadap kelentukan otot pinggang dan otot leher.
3. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 37,38, daya tahan keseluruhan atlet putra-putri sasana gulat Bantul dalam kategori “cukup”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa daya tahan atlet putra-putri sasana gulat Bantul berkontribusi terhadap daya tahan saat bermain olahraga gulat sehingga intensitas tetap tinggi dari awal hingga akhir pertandingan.

Berdasarkan pembahasan yang sudah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan atlet gulat sasana Bantul dalam kategori “cukup”, kelentukan atlet gulat sasana Bantul dalam kategori “kurang”,

dan daya tahan atlet gulat sasana Bantul dalam kategori “cukup”. Sehingga aspek kekuatan dan daya tahan berkontribusi terhadap atlet gulat sasana Bantul, sedangkan aspek kelentukan kurang berkontribusi terhadap atlet gulat sasana Bantul.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para atlet kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes atlet, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi atlet.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang

lebih bervariasi.

3. Bagi atlet hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.