

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil belajar bantingan pada mahasiswa KOP gulat Universitas Negeri Jakarta. Nilai korelasi  $r_{x_1y} = 0,947$  koefisien determinasi = 0,8968 yang berarti sumbangan kekuatan otot lengan terhadap hasil belajar bantingan adalah 89,68 %.
- 2) Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara kelincahan terhadap hasil belajar bantingan pada mahasiswa KOP gulat Universitas Negeri Jakarta. Nilai korelasi  $r_{x_2y} = 0,934$  dan koefisien determinasi 0,8723 yang berarti sumbangan kelincahan terhadap hasil belajar bantingan adalah 87,23%.
- 3) Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap hasil belajar bantingan pada mahasiswa KOP gulat Universitas Negeri Jakarta. Nilai  $r_{x_1-2y} = 0,959$  dan koefisien determinasi = 0,9197 yang berarti sumbangan kekuatan otot lengan dan kelincahan dengan hasil belajar bantingan secara bersama-sama adalah 91,97%.

## **B. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Dalam cabang olahraga beladiri seperti cabang olahraga gulat, kemampuan fisik sangat perlu diperhatikan. Terutama pada kekuatan otot lengan yang sangat berguna untuk melakukan teknik bantingan. Sesuai dengan hal tersebut maka disarankan agar pelatih memperhatikan kontribusi dari kekuatan otot lengan ini dalam memberikan program latihan yang baik, karena seperti yang sudah peneliti bahas bahwa dalam cabang olahraga gulat kekuatan otot lengan sangatlah diperlukan dalam membanting lawan.
2. Selain kekuatan otot lengan diperlukan juga kelincahan yang dapat memberikan pergerakan yang maksimal. Oleh karena itu diharapkan para pelatih memberikan program latihan berkaitan dengan kelincahan.
3. Dalam permainan gulat mempunyai banyak teknik dalam bermain. Diantaranya yaitu bantingan, sapuan, gulungan, kuncian. Maka sebaiknya peneliti yang lain dapat membuat penelitian tentang teknik-teknik yang ada pada cabang olahraga gulat, serta hal-hal lain yang berhubungan dengan cabang olahraga gulat.