BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hubungan kondisi fisik dengan kemampuan bantingan suplex atlet wushu sanda Kabupaten Wonogiri pada tes yang diberikan oleh peneliti memiliki hasil yaitu, tiga dari lima tes memiliki hasil yang signifikan dengan bantingan suplex. Yaitu pengukuran *pull up* menunjukkan hasil 0.001, pengukuran *hand dynamometer* menunjukkan hasil 0.008, dan pengukuran *vertical jump* menunjukkan hasil 0.001. Serta yang tidak signifikan adalah tes *back up* dengan hasil 0.38 dan tes kayang 0.062. Dengan demikian maka penelitian ini, ada hubungan kondisi fisik dengan kemampuan bantingan suplex atlet wushu sanda Kabupaten Wonogiri.

Kesimpulan ini didukung oleh uji regresi berganda didapatkan hasil bahwa variabel power lengan (*pull up*), kekuatan otot (*hand dynamometer*), dan power tungkai (*vertical jump*) berhubungan secara signifikan dan berpengaruh dengan bantingan suplex dengan nilai Adjusted R Square 0.961.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang valid kepada pelatih, bahwa kondissi fisik memiliki hubungan dengan kemampuan bantingan suplex wushu sanda Kabupaten Wonogiri.

2. Bagi Atlet

Memberikan pemahaman atlet mengenai tujuan dan manfaat bahwa kondisi fisik memiliki hubungan yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan bantingan suplex.

3. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini untuk memperluas pengetahuan bagi atlet dan pelatih