

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dalam Bab IV, maka penulis memberikan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Teknik bantingan (*Nage Waza*) yang paling dominan menghasilkan poin *ippon* pada pertandingan cabang olahraga Judo pada PON XVIII Riau ini adalah teknik *O Soto Gari* yang tercipta sebanyak 23 kali dengan persentase sebesar 31%.
2. Teknik kunciian (*Katame Waza*) yang paling dominan menghasilkan poin *ippon* pada pertandingan ini adalah teknik *Kesa Gatame* dan *Kami Shio Gatame* yang tercipta sebanyak 8 kali dengan persentase sebesar 38%.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi para Pembina dan pelatih cabang olahraga judo, dalam proses pembinaan atlet judo, untuk lebih meningkatkan lagi inovasi dan variasi dalam berlatih, agar tidak monoton dalam melatih baik itu dari segi cara melatih maupun materi latihan. Selalu berikan motivasi terhadap atlet terutama atlet putri dan juga berikan semua teknik yang ada dalam Judo agar mereka mempunyai perbendaharaan teknik sebanyak mungkin namun tetap harus di tekankan bahwa pejudo harus memiliki 1 atau 2 teknik bantingan unggulan atau spesialisasi.
2. Pada saat melatih atlet putra, lebih di tekankan untuk menguasai teknik seperti teknik *O Soto Gari* pada bantingan dan pada kunciian yaitu teknik *Kesa Gatame* dan *Kami Shio Gatame* yang banyak digunakan oleh pejudo nasional yang berlaga pada *event* sebesar PON dan itu menandakan teknik tersebut bisa memberikan kemenangan pada pejudo-pejudo putra nasional. Maka alangkah baiknya atlet putra yang akan dilatih di tekankan untuk melatih teknik-teknik konter atau untuk

menahan serangan teknik tersebut dengan sebaik mungkin namun juga tidak melupakan teknik andalan sendiri.

3. Dilihat dari penggunaan tenaga teknik bantingan yang sempurna pada porsi penggunaan tenaga pejudo tidak banyak terkuras, karena dengan penggunaan teknik bantingan yang bagus dan sempurna dapat membanting lawan hanya dalam waktu 2- 5 detik. Sedangkan pada penggunaan teknik kunci akan lebih banyak menguras tenaga karena untuk mendapatkan poin *ippon* dibutuhkan waktu 25 detik.

