

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: Fleksibilitas melalui latihan kayang dengan *medicine ball* memberikan pengaruh yang signifikan pada peningkatan keterampilan teknik *ura nage* pada atlet ukm judo.

5.2. IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atau pembina olahraga, penulis menyarankan khususnya untuk cabang olahraga judo pembaca pada umumnya agar menerapkan prinsip-prinsip dalam melatih kondisi fisik dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan yang lebih efektif dan lebih efisien, naik dalam segi pelaksanaan latihan maupun pemahaman tujuan dari latihan tersebut, sehingga atlet menyadari arti pentingnya tujuan latihan tersebut.
2. Bagi para pelatih khususnya cabang olahraga judo, agar dalam peningkatan teknik *ura nage* untuk memperhatikan fleksibilitas tubuh, dengan latihan fleksibilitas pejudo akan lebih bebas dalam melakukan yang membutuhkan tingkat fleksi yang tinggi dan dalam melakukan teknik *ura nage* menjadi lebih baik.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek teknik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal teknik lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet judo.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.