

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

Dilihat dari proses latihan dan grafik nilai rata-rata pada table 4.1.1 sampai 4.1.3 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan karet terhadap hasil kecepatan bantingan teknik *uchimata* dalam olahraga Judo.

5.2 Saran

Saran yang dapat penulis kemukakan pada penelitian berkaitan dengan hasil penelitian adalah:

1. Bagi pembina, pelatih dan atlet judo dapat menggunakan latihan karet terhadap peningkatan kecepatan bantingan teknik *uchimata* sesuai dengan kondisi latihan yang dibutuhkan
2. Bagi pelatih, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam penyusunan program latihan untuk meningkatkan kecepatan bantingan, khususnya meningkatkan kecepatan bantingan teknik *uchimata*.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek teknik dalam olahraga judo, 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

Pingki Nurfauziah, 2018

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN ALAT BANTU PADA LATIHAN UCHIKOMI TERHADAP KECEPATAN BANTINGAN TEKNIK UCHIMATA PADA CABANG OLAHRAGA JUDO

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam agar data yang dihasilkan lebih akurat.

Pingki Nurfauziah, 2018

*EFEKTIVITAS PENGGUNAAN ALAT BANTU PADA LATIHAN UCHIKOMI
TERHADAP KECEPATAN BANTINGAN TEKNIK UCHIMATA PADA CABANG
OLAHRAGA JUDO*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu