

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data hasil dan pengukuran kondisi fisik dan teknik dasar cabang olahraga judo. Maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Besar nilai tingkat validitas butir instrumen tes kondisi fisik judo, tingkat validitas butir instrumen tes kondisi fisik yaitu sebesar *Chin Up* 0,76, *Pisau Lipat* 0,96, *Back Up* 0,86, *Lunges* 0,70, *Lari 12 menit* 0,99, *Boomerang Run* 0,89, *Bench Press* 0,82, *Dead Lift* 0,75, *Jalan Gendong* 0,85, *Sprint 20 M* 0,76, *Clapping Push Up* 0,76 dinyatakan valid.
2. Besar nilai tingkat validitas baterai instrumen tes kondisi fisik cabang olahraga judo yaitu sebesar 0,78, yang artinya tingkat validitasnya tinggi atau kuat. Secara baterai tes, tes ini layak digunakan.
3. Besar nilai tingkat reliabilitas baterai instrumen tes kondisi fisik cabang olahraga judo memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,63, yang artinya tingkat reliabilitasnya sedang. Secara baterai tes, tes ini layak digunakan meskipun dengan nilai reliabilitasnya sedang.
4. Besar nilai tingkat validitas butir instrumen tes teknik dasar judo, tingkat validitas butir tes teknik dasar judo yaitu sebesar *Uki Goshi* 0,73, *O Uchi Gari* 0,76, *Seoi Nage* 0,74 dinyatakan valid.
5. Besar nilai tingkat validitas baterai instrumen tes teknik dasar cabang olahraga judo yaitu sebesar 0,65, yang artinya tingkat validitasnya sedang. Secara baterai tes, tes ini layak digunakan meskipun dengan nilai reliabilitasnya sedang.
6. Besar nilai tingkat reliabilitas baterai instrumen tes teknik dasar cabang olahraga judo yaitu sebesar 0,71 yang artinya tingkat reliabilitasnya tinggi atau kuat. Secara baterai tes, tes ini layak digunakan.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diolah secara statistik yang penulis lakukan, ada beberapa saran yang penulis ajukan bahwa ketika ingin menyaring atlet pemula pada cabang olahraga judo cukup menggunakan baterai tes kondisi fisik dengan 11 item tes dan baterai tes teknik dasar dengan 3 item tes.

Demikian kesimpulan dan saran dalam rangka penelitian ini yang penulis laksanakan, semoga hasil ini dapat dimanfaatkan oleh semua pihak yang berkecimpung di dalam dunia olahraga untuk kemajuan bangsa Indonesia.