

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengolahan dan analisis data maka kesimpulan dari penelitian ini adalah Terdapat pengaruh yang signifikan menggunakan latihan *core stabilization* terhadap teknik *o goshi* pada cabang olahraga Judo.

5.2. IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Berdasarkan kesimpulan, penulis memiliki implikasi agar dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah, teori, dan bagi penulis selanjutnya mengenai metode latihan *core stabilization* terhadap peningkatan keterampilan teknik *o goshi* pada atlet PPLD Judo Kota Bandung.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi para pelatih cabang olahraga judo untuk bisa mengembangkan performa yang lebih baik dengan diberikannya metode latihan *core stabilization* pada teknik *o goshi* cabang olahraga judo.

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, saran-saran yang dapat penulis kemukakan adalah sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih khususnya cabang olahraga judo, agar dalam peningkatan teknik *o goshi* untuk memperhatikan stabilitas (keseimbangan) tubuh. Dengan latihan stabilisasi pejudo akan lebih seimbang sehingga dalam melakukan teknik *o goshi* menjadi lebih baik. karena dalam pelaksanaan latihan sering kali terjadi kesalahan pada saat melakukan bantingan, kedua kaki yang tidak di tekuk, tangan yang tidak menarik lawan, pinggul dan kepala sering tidak sinkron dalam melakukan bantingan, dan yang paling sering terjadi adalah ketika bantingan selesai *tori* selalu mundur kebelakang yang mengindikasikan keseimbangan *tori* yang buruk. Karena kesalahan ini terus-menerus dan akan menimbulkan terjadinya cedera, dan hasil bantingan

- yang tidak sempurna. Maka dari itu perlu pengawasan dari seorang pelatih, agar menghasilkan bantingan sempurna dan menghindari resiko cedera..
2. 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.
 3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.