

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data mengenai hubungan kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang dengan hasil bantingan *Tsuri Goshi*, maka penulis memberikan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil bantingan pada teknik *Tsuri Goshi* dalam olahraga Judo.
2. Terdapat hubungan yang signifikan fleksibilitas pinggang dengan hasil bantingan pada teknik *Tsuri Goshi* dalam olahraga Judo.
3. Terdapat hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang secara bersama-sama dengan hasil bantingan pada teknik *Tsuri Goshi* dalam olahraga Judo.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan dan guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan beberapa sebagai berikut :

1. Dapat memberikan sumbangan teoritik dan informasi yang berarti bagi pengembangan dan pembinaan dalam bidang olahraga, khususnya olahraga Judo serta ilmu kepelatihan pada umumnya. Terutama untuk meningkatkan kemampuan teknik, khususnya teknik bantingan maka sebaiknya memperhatikan komponen-komponen fisik yang berpengaruh dengan teknik

bantingan itu sendiri, dan yang berkaitan dengan hubungan kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang dengan hasil bantingan pada teknik *Tsuri Goshi* dalam olahraga Judo.

2. Bagi para peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian seberapa besar pengaruh yang diberikan oleh komponen-komponen dasar fisik dengan kemampuan teknik, penulis menganjurkan untuk mencoba komponen fisik lainnya dengan cabang olahraga judo.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih representatif dan kajian yang lebih dalam.