

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Penerapan *elastic bands* memberikan dampak secara signifikan terhadap kekuatan lengan dan kekuatan tungkai pada atlet Judo Asian Para Games. 2018
2. Penerapan *elastic bands* memberikan dampak secara signifikan terhadap keterampilan teknik atlet judo Asian Para Games 2018

#### B. Saran

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

1. Bagi pemerintah, diharap lebih memperhatikan kebutuhan sarana dan prasarana atlet disabilitas pada setiap *event* yang diikuti agar prestasi atlet berkembang dengan optimal.
2. Bagi para pelatih, atlet dan masyarakat pada umumnya dapat menggunakan *elastic bands* sebagai metode latihan kekuatan atau latihan alternatif.
3. Bagi para pelatih dan atlet disabilitas, penggunaan *elastic bands* sangat disarankan dalam program latihan kekuatan dalam menghadapi keterbatasan yang ada khususnya dalam *Judo Blind*.
4. Untuk rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang latihan kekuatan untuk disabilitas, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.
5. Untuk rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang *elastic bands*, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut menggunakan kelompok kontrol dengan menggunakan metode latihan lain yang memiliki

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY, 2019

**PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |

karakteristik dan sifat yang sama dengan *elastic bands* sebagai latihan pembandingan.

6. Penambahan instrumen dalam pengukuran kekuatan lengan dalam beladiri judo bisa ditambah dengan mengukur besaran *power hand grip* yang dimiliki oleh atlet sebagai penyempurna pengukuran kekuatan lengan.

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY, 2019

**PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TUNGKAI  
PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |