

## BAB V

### SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, perhitungan dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan antara analisis *time-motion* terhadap hasil analisis pertandingan judo pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XX tahun 2021 dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara analisis *time-motion* terhadap hasil pertandingan serta analisis *time-motion* dengan hasil pertandingan tidak berkorelasi.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara analisis *time-motion* terhadap hasil pertandingan serta analisis *time-motion* dengan hasil pertandingan tidak berkorelasi. Maka dari itu, perolehan kemenangan atau hasil pertandingan tidak ditentukan oleh *time-motion*. Akan tetapi seorang judoka berhasil membanting lawannya dan mendapatkan poin *ippon*, di sisi lain, pertandingan dapat berlangsung lebih lama jika seri atau *golden score* (Ceylan, 2021). *Ippon* memiliki nilai satu dalam judo, *ippon* dapat diperoleh dengan bantingan (*nage waza*) yaitu jika judoka dapat mengungguli teknik lawan dengan membantingnya dengan tenaga dan kecepatan lalu punggung lawan membentur lantai atau *tatami* terlebih dahulu, dan *Ippon* juga dapat diperoleh dengan kuncian (*katame waza*) yaitu jika judoka berhasil mengunci lawan sehingga ia menyerah dengan cara menepuk *tatami* atau menepuk badan lawan dengan tangan atau kaki, atau jika kuncian tersebut berlangsung paling sedikit 30 detik (*osae waza*) dan diputuskan bahwa pertandingan berakhir (*osae komi*) (Segedi et al., 2014). Sehingga seorang atlet judo harus mengembangkan kemampuan mereka hingga mencapai prestasi yang telah mereka inginkan. Prestasi yang maksimal membutuhkan latihan fisik, teknik, taktik dan latihan serta mental yang baik. Motivasi berprestasi pada atlet juga berperan untuk mendemonstrasikan kemampuan sesuai harapan atlet dan pelatih (Paramita et al., 2021).

### 5.3 Rekomendasi

Setelah dilakukan penelitian dan diketahui bahwa tidak ada hubungan antara analisis *time-motion* dengan hasil pertandingan, maka penulis mengungkapkan beberapa saran sebagai masukan dan pertimbangan agar lebih bermanfaat serta dalam rangka meningkatkan mutu pelatihan dan pendidikan. Adapun saran-saran yang dikemukakan penulis adalah sebagai berikut:

#### 1. Secara Praktis

Untuk para pelatih Judo, khususnya Judo Jawa Barat agar tetap memaksimalkan performa atlet nya. Analisis *time-motion* ini dapat dijadikan pertimbangan oleh pelatih untuk menganalisis pertandingan dan dijadikan acuan untuk program latihan agar atlet dapat menjadi lebih baik dalam teknik dan taktik pada saat pertandingan. Time-Motion analisis telah banyak digunakan oleh peneliti untuk memberikan wawasan secara umum tentang apa saja tuntutan fisiologis, dan pola gerakan atlet melalui penilaian keseluruhan yang telah ditempuh oleh atlet, waktu total dalam aktivitas atlet, serta frekuensi dalam aktivitas atlet selama pertandingan (Doğramacı & Watsford, 2006). Time-motion analisis dari pertandingan judo memungkinkan pelatih dan atlet untuk mengoptimalkan proses pelatihan dan pada saat pertandingan (Soriano et al., 2019).

#### 2. Secara Akademis

Bagi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, sebagai bahan bacaan untuk menambahkan pengetahuan mahasiswa di Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga mengenai hubungan analisis *time-motion* terhadap hasil pertandingan Judo pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XX tahun 2021 di Papua.

Bagi penelitian selanjutnya meskipun analisis *time-motion* ini tidak berhubungan dengan hasil pertandingan, maka peneliti menyarankan analisis *time-motion* digunakan untuk menganalisis lawan, mengevaluasi kemampuan teknik atlet, dan para pelatih untuk mempersiapkan pertandingan selanjutnya. Analisis pertandingan dalam judo mengungkapkan berbagai tindakan teknik-taktik serta interupsi secara terus-menerus selama pertandingan, dan dengan jelas

mendefinisikan sifat apa saja yang terjadi di olahraga beladiri (Sterkowicz-Przybycień et al., 2017)