

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan hasil Analisis *Time-Motion* Pertandingan Judo Kelas Standar pada PORDA XIII-2018 secara keseluruhan atlet junior lebih sedikit menggunakan waktu yang ada pada setiap indikator, kecuali *Displacement Without Contact* dan *Matte* atlet Junior lebih lama menggunakan waktu pada kedua indikator tersebut.

#### 5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan dengan mempertimbangkan modifikasi pelatihan agar atlet dapat menjadi lebih baik dalam teknik, taktik, dan *timing* saat pelatihan dan peningkatan prestasi di pertandingan. Selain itu hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya bagi atlet dan pelatih dalam pembahasan mengenai Analisis *Time-motion*. Dalam penelitian ini masih banyak yang perlu untuk dikembangkan lebih lanjut dengan populasi dan jumlah sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam mengenai Analisis *Time-Motion* pada Pertandingan Judo dengan bantuan dari berbagai pihak manapun.

#### 5.3 Rekomendasi

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan menggunakan jurnal rujukan yang banyak dan bervariasi, serta lebih meningkatkan lagi variasi sampel yang lebih luas tetapi lebih disarankan menggunakan sampel atlet judo yang dikabarkan memiliki kekurangan pada analisis *Time-Motion* atau gerak waktu saat pertandingan dan cobalah untuk menggunakan metode perbandingan atau *experiment* agar penelitian ini berkembang. Dan dengan kualitas dan kuantitas yang baik, sesuai dengan penelitian yang akan di teliti oleh peneliti selanjutnya. Demikian kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melakukan penelitian mengenai Analisis *Time-Motion* Pertandingan Judo pada Atlet Junior PORDA XIII 2018, semoga penelitian ini bisa bermanfaat dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.