

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data mengenai hubungan antara power tungkai dan kekuatan lengan dengan hasil kecepatan bantingan Harai Goshi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan power tungkai terhadap hasil bantingan *Harai Goshi* dalam olahraga judo
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan kekuatan pinggang terhadap hasil bantingan *Harai goshi* dalam olahraga judo
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan power tungkai dan *Fleksibilitas* pinggang secara bersama-sama terhadap hasil bantingan *Harai goshi* dalam olahraga judo

B. Saran

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

1. Bagi para Pembina dan pelatih cabang olahraga judo, dalam proses pembinaan atlet judo terutama untuk meningkatkan kemampuan teknik, khususnya teknik bantingan maka sebaiknya memperhatikan komponen-komponen fisik yang berpengaruh terhadap teknik bantingan itu sendiri. Seperti halnya kekuatan lengan

dan *fleksibilitas* pinggang harus lebih diperhatikan karena akan berpengaruh terhadap hasil bantingan.

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

