

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data mengenai hubungan antara fleksibilitas sendi panggul dan kekuatan lengan dengan hasil kecepatan bantingan *O Goshi*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil kecepatan bantingan *O Goshi* dalam olahraga judo
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan terhadap hasil kecepatan bantingan *O Goshi* dalam olahraga judo
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas sendi panggul dan kekuatan lengan secara bersama-sama terhadap hasil kecepatan bantingan *O Goshi* dalam olahraga judo

#### B. Saran

Dari pengolahan dan analisis data mengenai hubungan antara fleksibilitas sendi panggul dan kekuatan lengan dengan hasil kecepatan bantingan *O Goshi*, maka dapat disampaikan saran-saran 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 mempengaruhi terhadap teknik bantingan itu sendiri. Seperti halnya fleksibilitas dan kekuatan lengan harus lebih diperhatikan karena akan berpengaruh terhadap hasil teknik bantingan. Selain itu perlu diperhatikan juga metode latihan, dan program latihan.

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-komponen fisik lainnya terhadap cabang olahraga judo maupun cabang olahraga yang lain.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih representatif dan kajian yang lebih dalam.