

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

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

B. Saran

Dari pengolahan dan analisis data mengenai hubungan antara kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang dengan hasil kecepatan bantingan *Uki Goshi*, maka dapat disampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Komponen kondisi fisik kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang akan meningkatkan kemampuan bantingan khususnya teknik *Uki Goshi*.
2. Komponen kondisi fisik Kekuatan lengan dan *fleksibilitas* pinggang akan menghasilkan kecepatan dalam bantingan. Jika bantingan cepat,

maka secara tidak langsung *ippon* akan terlaksana. Apabila *ippon* cepat terlaksana, maka akan terjadi pengirisan tenaga untuk pertandingan selanjutnya.

3. Penulis menyarankan untuk para penulis yang akan melakukan penelitian khususnya teknik bantingan, agar memasukan komponen kondisi fisik power.

