

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan keberhasilan teknik bantingan *o-goshi* pada atlet Judo Cempaka Putih.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas pinggang dengan keberhasilan teknik bantingan *o-goshi* pada atlet Judo Cempaka Putih.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pinggang terhadap keberhasilan teknik bantingan *o-goshi* pada atlet judo Cempaka putih

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih terutama pelatih junior atau pelatih klub judo hendaknya mengetahui bahwa Kekuatan Otot Lengan dan Fleksibilitas sangatlah penting untuk meningkatkan keberhasilan bantingan.

2. Penelitian ini dapat ditindak lanjuti dengan penelitian lain, yang mengkaji variabel-variabel guna menunjang atau meningkatkan keberhasilan bantingan.
3. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian seperti kehadiran sampel, kesiapan dan kesedian sampel untuk melakukan penelitian serta tempat dan waktu.
4. Kepada pelatih dan asisten pelatih klub daerah, guru olahraga, hendaknya latihan meningkatkan Kekuatan Otot dan melatih Fleksibilitas difokuskan atau diperhatikan kembali kepada atlet-atlet Judo terutama junior untuk meningkatkan hasil dari bantingan yang dilakukan dalam latihan maupun pertandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

Bambang Kridasuwarno, Biomekanika Olahraga Pemahaman Dasar Tentang Biomekanika Aplikasinya Dalam Bidang Olahraga Jakarta : 9 April 2015

Bouchard Clude, Kualitas fisik dan latihan diterjemahkan oleh Soebroto, Jakarta: Debdikbud, 1977

Hatmisari Ambarukmi, Pelatihan Pelatih Fisik Level 1

Rottella Pete dan Mc Clenaghan, Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan, diterjemahkan oleh Kasiya Dwijowinoto, Semarang: IKIP Semarang

Sugiyono, Statistika untuk Penelitian, Bandung: Alfabeta, 2007.

Suharno, Metodologi Kepelatihan, Jakarta: KONI Pusat, 1995.

[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. KEPELATIHAN/19651017199203.YADI SUNARYADI/Biomekanika Olahraga/APLIKASI BIOMEKANIKA DALAM PELATIHAN JUDO.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KEPELATIHAN/19651017199203.YADI_SUNARYADI/Biomekanika_Olahraga/APLIKASI_BIOMEKANIKA_DALAM_PELATIHAN_JUDO.pdf)

[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. KEPELATIHAN/196510171992031.YADI SUNARYADI/Biomekanika Olahraga/Modul 4 judo.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KEPELATIHAN/196510171992031.YADI_SUNARYADI/Biomekanika_Olahraga/Modul_4_judo.pdf)

<http://id.wikipedia.org/wiki/Judo> diakses tanggal 29 Oktober 2014 Pukul 19.00 WIB

[http://id.wikipedia.org/wiki/Penelitian\\_deskriptif#cite\\_note-Penelitian-1](http://id.wikipedia.org/wiki/Penelitian_deskriptif#cite_note-Penelitian-1) diakses tanggal 15 November 2015 jam 14.00 WIB

<http://kamuskesehatan.com/arti/agonis/> diakses tanggal 5 November 2015 pukul 11.00 WIB

<http://kamuskesehatan.com/arti/fleksibilitas/> diakses tanggal 5 November 2015 pukul 20.40 WIB

<http://nurfatimahdaulay18.blogspot.com/> diakses tanggal 15 November 2015 jam 19.27 WIB

<http://pemeriksaanft.blogspot.com/2014/04/cara-mengukur-fleksibilitas.html> diakses tanggal 5 November 2015 pukul 20.40 WIB

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/19373/4/> diakses pada tanggal 17 November 2015 pukul 16.00 wib

<http://roimansitumorang.wordpress.com/2009/10/26/aspek-aspek-latihan/> diakses tanggal 12 November 2015 jam 20.00 WIB

<http://www.Google.com/arm+muscles.com>

<http://www.kensingtonjudo.com/2011/07/kuzushi-beginning-and-advanced-concepts.html> advanced-

<http://www.sridianti.com/perbedaan-otot-antagonis-dan-agonis.html> diakses tanggal 5 November 2015 pukul 11.00 WIB