

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

- 1 Berdasarkan hasil penelitian dgn menggunakan observasi, tes dan dokumentasi terhadap Sampel dan pembahasan pada Bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa ada 3 katagori atlet judo dalam melakukan teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) yaitu : cukup 32%, baik 47% dan sangat baik 21%. Dengan demikian atlet judo harus berlatih secara bertahap dan rutin tentang teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) shg dapat melalukannya dgn baik.
- 2 Berdasarkan hasil penelitian dgn menggunakan wawancara dan angket terhadap Sampel dan pembahasan pada Bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa ada 4 katagori jawaban dari atlet judo dalam memahami teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) yaitu : sangat tidak setuju dengan jumlah nilai 32, tidak setuju dengan jumlah nilai 70, setuju dengan jumlah nilai 83 dan sangat setuju dengan jumlah nilai 195. Dengan demikian mayoritas atlet judo sudah memahami teori teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) dengan benar.

Dengan adanya kesimpulan ini dapat dilihat diatas pentingnya Teknik dasar cara jatuh *ukemi* pada atlet judoka dan berfungsi untuk menambah pemahaman para atlet serta melakukan Teknik dasar dapat melenturkan badan para atlet. Ketika dibanting atlet jatuh dengan posisi baik , serta badan menjadi reflek jatuh dengan lentur. Demikian kesimpulan terhadap 19 atlet judo sebagai sampel dalam penelitian di Padepokan Judo Ksatria Bhayangkara DKI Jakarta.

B. SARAN

Teknik dasar cara jatuh *ukemi* harus sering dilatih agar badan atlet menjadi lentur dalam melakukan Teknik dasar cara jatuh *ukemi*. Dapat dilakukan ketika latihan judo disaat pemanasan, saran dengan penelitian ini dapat menambah wawasan para atlet dan pelatih serta penulis pentingnya melakukan Teknik dasar cara jatuh *ukemi*.

Dengan ditemukannya hasil analisa, diharapkan para pelatih untuk selalu dapat mengontrol serta mengawasi baik langsung maupun tidak langsung akan pentingnya berlatih Teknik dasar cara jatuh (*ukemi*) para atletnya.

Bagi para atlet, supaya tetap konsisten berlatih untuk mempertahankan kondisi fisiknya sebaik mungkin dan disiplin. Karena Teknik dasar cara jatuh (ukemi) ini akan berdampak pada prestasi atlet dan daerah masing-masing.

