

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan proses penelitian yang telah dilakukan serta analisis data, maka kesimpulan yang dihasilkan dalam penelitian ini yaitu, tersusunnya 15 bentuk model latihan pengembangan teknik *Harai Goshi* dengan unsur meliputi: Sikap Bantingan teknik *Harai Goshi* dengan menggunakan *Leader Drill* dan karet elastis, Bantingan Teknik *Harai Goshi* dengan menggunakan instruksi), Bantingan teknik *Harai Goshi* dengan menggunakan kumikata dan kombinasi teknik) Sikap gerakan teknik, Strategi, model latihan, variasi latihan.

Pada uji penggunaan model pengembangan latihan teknik *Harai Goshi* ini oleh atlet PJKB dalam uji coba, terlihat bahwa model yang dikembangkan memperoleh sebanyak 1 responden menganggap bahwa semua bentuk latihan tergolong cukup mudah, dan sebanyak 2 responden menganggap bahwa semua bentuk latihan tergolong mudah, dan sebanyak 5 responden menganggap bahwa semua bentuk latihan tergolong sangat mudah.

Penggunaan model pengembangan teknik *Harai Goshi* pada uji coba oleh *expert judgement* dinilai layak untuk dipakai dalam latihan. Dari hasil tersebut dapat artikan bahwa model pengembangan teknik *Harai Goshi* untuk usia 16-19 tahun di klub judo PJKB DKI Jakarta untuk latihan yang dikembangkan peneliti mendapatkan respon positif dari atlet PJKB dan dapat diterapkan pada atlet pemula maupun atlet usia junior dan cadet.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan model latihan teknik *Harai Goshi* dengan berbagai variasi seperti menggunakan *Leader Drill* dan karet elastis, instruksi langsung, serta kumikata dan kombinasi teknik, terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik *Harai Goshi* pada atlet judo usia 16-19 tahun di klub PJKB DKI Jakarta. Evaluasi melalui uji coba yang melibatkan atlet dan *expert judgement* menunjukkan bahwa mayoritas responden menganggap model latihan ini mudah hingga sangat mudah untuk diikuti. Ini menandakan bahwa model latihan yang dikembangkan tidak hanya layak tetapi juga dapat diterima dan

diaplikasikan oleh atlet dengan berbagai tingkat keterampilan, dari pemula hingga junior dan cadet.

Penelitian ini memberikan makna bahwa pendekatan yang terstruktur dan bervariasi dalam pengembangan teknik *Harai Goshi* dapat meningkatkan efektivitas latihan dan performa atlet. Hal ini menunjukkan pentingnya inovasi dalam metode latihan yang tidak hanya fokus pada penguasaan teknik tetapi juga pada peningkatan komponen fisik dan mental yang mendukung. Penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya umpan balik dari atlet dan pelatih dalam mengembangkan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan individu.

Adapun kebaharuan yang signifikan dalam konteks pengembangan latihan teknik *Harai Goshi* untuk atlet judo. Pertama, model latihan yang terstruktur dan bervariasi, mengembangkan 15 bentuk model latihan yang mencakup berbagai aspek penting dari teknik *Harai Goshi* seperti sikap bantingan, penggunaan alat bantu seperti karet elastis, instruksi langsung, serta kombinasi teknik. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan penguasaan teknik tetapi juga aspek fisik seperti kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan. Kedua, integrasi alat bantu latihan seperti karet elastis dan *Leader Drill*, membantu dalam meningkatkan kekuatan otot dan daya ledak, yang sangat penting dalam teknik bantingan seperti *Harai Goshi*. Ketiga, evaluasi berdasarkan umpan balik langsung dari atlet dan pelatih (*expert judgement*) memberikan validasi empiris terhadap efektivitas dan kelayakan model yang dikembangkan, memastikan bahwa model ini dapat diterima dan diaplikasikan dengan baik oleh pengguna akhirnya.

Namun, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel yang terbatas hanya melibatkan sejumlah kecil atlet dari klub PJKB DKI Jakarta. Untuk mendapatkan hasil yang lebih general, penelitian serupa perlu dilakukan dengan sampel yang lebih besar dan beragam, mencakup berbagai klub judo di Indonesia. Kedua, durasi penelitian yang singkat sehingga untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas jangka panjang dari model latihan ini, diperlukan penelitian dengan durasi yang lebih panjang. Ketiga, fokus pada teknik *Harai Goshi*, meskipun teknik ini penting, ada berbagai teknik lain dalam judo yang juga membutuhkan perhatian dalam

pengembangan model latihan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan model latihan untuk teknik-teknik lainnya. Keempat, model latihan ini belum diuji dalam kondisi kompetisi nyata. Pengujian dalam konteks kompetisi akan memberikan wawasan tambahan mengenai efektivitas model dalam situasi pertandingan yang sebenarnya.

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan model latihan teknik *Harai Goshi* yang efektif untuk atlet judo. Dengan memperhatikan kebaharuan dan keterbatasan yang ada, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk pengembangan lebih lanjut dan penerapan model latihan yang lebih komprehensif dan holistik di berbagai klub judo di Indonesia. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya inovasi dan penyesuaian dalam metode latihan untuk meningkatkan efektivitas dan motivasi atlet, serta pentingnya umpan balik dalam proses pengembangan program latihan yang tepat dan efektif.

