

BAB V

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan beberapa temuan penting terkait dengan peningkatan kekuatan otot tungkai, fleksibilitas, dan teknik Harai Goshi pada atlet judo PJKB Jakarta Selatan. Pertama, ada peningkatan signifikan dalam kekuatan otot tungkai, di mana nilai rata-rata pretest adalah 32,7 dan posttest adalah 36,1, dengan peningkatan persentase sebesar 10,46%. Hasil uji-t menunjukkan nilai t hitung sebesar 8,002 yang lebih besar dari t tabel 2,306, menunjukkan peningkatan yang signifikan. Latihan kekuatan yang terstruktur dan berkelanjutan seperti squat, lunges, dan plyometric exercises terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai. Kedua, fleksibilitas juga mengalami peningkatan signifikan, dengan nilai rata-rata pretest sebesar 36 dan posttest sebesar 37,4, serta peningkatan persentase sebesar 3,8%. Hasil uji-t menunjukkan nilai t hitung 7,000 lebih besar dari t tabel 2,306, yang menandakan peningkatan yang signifikan. Latihan yang melibatkan stretching dinamis dan statis, yoga, serta latihan mobilitas sendi berkontribusi pada peningkatan ini. Terakhir, penelitian menunjukkan bahwa kombinasi latihan kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas memiliki pengaruh signifikan terhadap teknik Harai Goshi, dengan nilai rata-rata pretest untuk teknik Harai Goshi adalah 10,5 dan posttest adalah 14,9, serta peningkatan persentase sebesar 41,90%. Hasil uji-t menunjukkan nilai t hitung 9,450 lebih besar dari t tabel 2,306, menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Kombinasi dari kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas memungkinkan atlet untuk melakukan teknik Harai Goshi dengan lebih efektif dan efisien. Temuan ini mendukung pentingnya pendekatan integratif dalam program latihan judo untuk meningkatkan performa atlet secara keseluruhan.

Benang merah dari hasil penelitian ini adalah pentingnya pendekatan integratif dalam program latihan judo yang menggabungkan latihan kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas untuk meningkatkan performa teknik Harai Goshi. Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi latihan yang terstruktur dan berkelanjutan dapat menghasilkan peningkatan signifikan dalam kekuatan otot tungkai, fleksibilitas, dan kemampuan teknik Harai Goshi pada atlet judo. Latihan kekuatan meningkatkan daya ledak dan stabilitas, sementara latihan fleksibilitas

memungkinkan gerakan yang lebih efisien dan mengurangi risiko cedera. Kedua aspek ini, ketika digabungkan, memberikan dasar yang kuat bagi atlet untuk menguasai teknik judo yang kompleks dengan lebih efektif dan efisien. Temuan ini menekankan pentingnya program latihan yang holistik dan terintegrasi dalam pengembangan kemampuan atlet judo untuk mencapai performa optimal dan mencegah cedera.

Penelitian ini memperkenalkan pendekatan integratif dalam program latihan judo yang menggabungkan latihan kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas secara terstruktur dan berkelanjutan. Sebelumnya, penelitian-penelitian dalam bidang ini cenderung fokus pada satu aspek saja, seperti kekuatan atau fleksibilitas, namun tidak menggabungkannya secara holistik. Penelitian ini secara spesifik mengukur pengaruh latihan kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas terhadap teknik Harai Goshi, yang merupakan salah satu teknik bantingan penting dalam judo. Ini memberikan bukti empiris bahwa peningkatan kekuatan dan fleksibilitas memiliki dampak langsung dan signifikan terhadap efektivitas teknik ini, yang belum banyak dieksplorasi dalam literatur judo. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam pengembangan program latihan judo yang lebih holistik dan efektif, yang sebelumnya belum banyak dilakukan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, sampel penelitian terbatas pada atlet judo PJKB Jakarta Selatan, sehingga hasil penelitian ini mungkin tidak dapat digeneralisasikan untuk semua atlet judo di berbagai daerah atau level kompetisi. Kedua, durasi penelitian yang relatif singkat mungkin belum mencakup efek jangka panjang dari program latihan yang diterapkan. Ketiga, penelitian ini tidak mempertimbangkan variabel lain seperti nutrisi, psikologis, dan faktor lingkungan yang juga dapat mempengaruhi performa atlet. Terakhir, metode pengukuran yang digunakan mungkin memiliki keterbatasan dalam akurasi dan konsistensi, sehingga hasilnya bisa lebih baik jika menggunakan alat pengukuran yang lebih canggih dan presisi.

