

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Hasil Bantingan *Seoi Nage* Atlet Judo Kota Jambi. Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar  $0.00 < 0,05$  dan nilai  $t_{hitung} 10.630 > 1.8125 t_{tabel}$ .

#### **5.2 Saran**

Dari kesimpulan di atas, maka saran-saran yang peneliti tuliskan adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini dapat membantu atlet judo agar dapat lebih baik dalam melakukan teknik bantingan *seoi nage*
2. Latihan menggunakan *resistance band* dalam judo melatih *fleksibility*, daya tahan, kekuatan otot, power, melatih kecepatan saat bantingan dan memudahkan atlet melakukan teknik-teknik bantingan bahu.
3. Penelitian ini diharapkan bisa untuk menambah wawasan kepada para atlet judo Kota Jambi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. D., Nuryadi, N., dan Hendrayana, Y. 2019. Penerapan Elastic Bands untuk Peningkatan Kekuatan Otot Lengan dan Tungkai pada Atlet Judo Asian Para Games 2018. Jurnal Penelitian Pendidikan, 18(3),346–353. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i3.15006>.
- Achmad, A.K.A. 2013. Dasar-dasar lengkap teknik judo untuk pelajar. Jakarta: PT Cipta.
- Azwar, S. 2016. Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Jm nnnnn';/nnnnnnnn
- Budiwanto. 2017. Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan. Malang:UNM Pres.
- Dewi, K.N. 2013. Survey Kekuatan Menarik dan Mendorong Lengan Atlet Judo Putra UPT Smanor. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.
- Effendi, A. R. 2015. Hubungan Latihan Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Service atas Permainan Bola Voli. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol. 4.
- Harsono. 2001. Latihan Kondisi Fisik. Bandung: Senerai Pustaka. Harsono Keipelatihan Olahraga.Bandung :PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono.2001. Latihan Kondisi Fisisk. Bandung.
- Hasanah, S. 2021. Pengaruh Latihan *Resistance Band* Dan Latihan Beban (Barbel 1kg) Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Cabang Olahraga Karate Di Dojo Raja Bandar Lampung. Skripsi. Universitas Lampung.
- <https://health.detik.com/kebugaran/d-6933984/circuit-training-pengertian-manfaat-kekurangan-dan-contoh-program>..
- Indrayana. Boy., Sukendro., dan Widyowati. 2018. Panduan Penulisan Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi.
- Irianto, D. P. 2002. Dasar Keipelatihan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto. 2002. Dasar Keipelatihan. Yogyakarta: UNY Press.
- Juhanis. 2012. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Bantingan Pinggang Pada Olahraga Gulat Mahasiswa FIK UNM Makasar. Jurnal ILARA, No. 3(1) , Hal: 60-69.

- Litta Theresia. 2020. Fisik Atlet Judo Pon Xx Jawa Tengah Tahun 2019. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Mahfud dan Rudianto Nadadap. 2021. Kontribusi Power Tungkai Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Bantingan Bantingan Bahu Tahun 2021. *Jurnal of Physical Education* Vol.2 No.2 Hal: 44-50.
- Maya. 2017. Enam Minggu Latihan Resistance Band Untuk Meningkatkan Power Tendangan Atlet Taekwondo Poomsae. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Vol 20 No. 3 Hal: 215.
- Romadhon. 2017. Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Power Tungkai Atlet Taekwondo UNY. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Yogyakarta.
- Subarjah, H. 2013. Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Sudjana, dan Nana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito. Bandung.
- Sugiono. 2007. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Bandung*:Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukardi. 2023. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Suryana, P. Dadang, dan Krisdayadi. 2004. *Karate*. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Suryani Hasanah 2021. Pengaruh latihan *Resistance Band* dan Latihan Beban (*barbel* 1kg) Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Cabang dengan Olahraga arate di Dojo Raja Bandar Lampung. Tesis. Lampung.
- Suwarli. 2016. Pengaruh Metode Uchikomi Dan Flexibility Terhadap Hasil Bantingan Pada Penjudo Daerah Istimewah Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan* Volume 4 – Nomor 1, (47-59).
- Tjaliek Sugiando.1991. *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Utari Widya Ningrum. 2024. Pengaruh Model Latihan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Power Lengan Cabang Olahraga Judo Di Kota Bandar Lampung. Tesis. Lampung .

Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya.