

BAB V

KESIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka peneliti dapat membuat kesimpulan bahwa:

1. Berdasarkan analisis hasil yang telah dipersentasekan di dalam bab IV sebelumnya dapat disimpulkan atlet SSB PUTRA PORSEA perlu perbaikan gerak disetiap tahapan seperti dalam tahapan persiapan teknik *heading* yang sangat dominan kesalahan di leher dan di kaki kanan.
2. Kebenaran gerak pada leher dapat mempengaruhi kebenaran gerak keseluruhan pada saat melakukan sundulan.
3. Berdasarkan hasil persentase bahkan dalam tahapan pelaksanaan saat perkenaan bola rata-rata atlet melakukan kesalahan gerak mulai dari gerakan leher, punggung, sampai kaki dan harus sangat perlu adanya perbaikan gerak.
4. Dalam Tahapan *follow through* rata-rata atlet melakukan kesalahan gerak dalam gerakan kaki kanan yang dapat mengakibatkan terjadinya risiko cedera.
5. Teknik analisis gerak dengan penggunaan *software kinovea* ini sangat bermanfaat untuk melihat kebenaran dan kesempurnaan gerak.

6. Gerakan teknik *heading* yang baik sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas bermain dan ketepatan individu.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pembahasan penelitian maka peneliti mendapatkan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan penelitian ini tidaklah hanya untuk sebagai bahan penelitian saja tetapi harapannya dengan adanya analisis gerak *heading* yang menggunakan *software kinovea* ini bisa digunakan dan diterapkan oleh pelatih dalam melatih khususnya dicabang olahraga sepakbola dan dapat juga digunakan dalam cabang olahraga lainnya yang ingin melihat situasi gerak para atletnya.
2. Untuk para atlet supaya dapat mempelajari dan memahami teknik-teknik dasar dengan kebenaran gerak yang lebih baik, karena dengan memperhatikan kebenaran gerak tubuh amat sangat mendukung dalam keberhasilan melakukan teknik untuk cabang olahraga yang digeluti.
3. Hasil dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan ataupun pedoman untuk berlatih teknik terkhususnya teknik *heading* dalam cabang olahraga sepakbola .
4. Untuk pelatih yang sedang menyiapkan para pemainnya untuk sebuah turnamen disarankan pada waktu persiapan umum menggunakan *software kinovea* untuk kebenaran gerak dan memudahkan program latihan yang sudah direncanakan.

C. REKOMENDASI

1. Setelah dianalisis menggunakan *software kinovea* pada tahap persiapan sebelum lompatan ke tidak sesuai an terjadi pada gerakan leher maka direkomendasikan perbaikan gerak punggung agar lebih condong ke belakang, lutut di tekuk dan leher tegak agar pandangan fokus pada bola yang datang karena ini mempengaruhi pandangan dan tinggi nya lompatan saat ingin menyundul.
2. Setelah dianalisis menggunakan *software kinovea* pada persiapan saat lompatan ketidak sesuaian gerak terjadi pada leher yang direkomendasikan agar otot leher lebih dikencangkan supaya fokus pada bola nantinya tidak hilang.
3. Setelah dianalisis menggunakan *software kinovea* pada pada fase pelaksanaan saat mencapai titik tertinggi/terjauh, badan dilentingkan, otot-otot leher dikontraksikan, pandangan kesasaran dan dagu merapat dengan leher. Dengan gerak bersamaan otot-otot perut, dorongan panggul, dan dorongan badan ke depan sehingga dahi mengenai bola. Direkomendasikan untuk melatih lentingan agar bagus saat di udara ada beberapa latihan dasar yang dapat dilakukan seperti *back up*, *medichine ball back arc*, dan *burpee*. Gerakan *burpee* ini diawali dari posisi *push up* lanjut kegerakan jongkok dan langsung melompat tinggi sambil melenting.
4. Setelah dianalisis menggunakan *software kinovea* pada fase gerakan *follow through* badan lebih condong ke depan dan mendarat ke tanah

dengan ke dua kaki secara *eksplosif* agar terhindar dari cedera. Apabila melakukan pendaratan asal-asalan resiko cedera sangat tinggi. Dalam hal ini ada beberapa latihan yang bisa direkomendasikan dilakukan seperti *frog jump*, *jump to box* atau bisa juga *jump double leg bound*.

