

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan sudah dibahas dalam bab sebelumnya maka peneliti menarik kesimpulan bahwa hasil analisis *software dartfish* menunjukkan bahwa keseluruhan gerak pada tingkat kebenaran gerak teknik renang gaya *crawl* kategori kurang sekali.

5.2 Saran

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

1. Diharapkan agar penelitian analisis gerak yang menggunakan *software dartfish* ini bisa diterapkan oleh pelatih dalam melatih khususnya latihan teknik umumnya di semua komponen latihan dalam cabang olahraga yang membutuhkan.
2. Dapat dijadikan sebagai refrensi bagi pelatih untuk memperbaiki gerakan para atlet yang tidak sesuai dengan kebenaran gerakanya dan untuk mengurangi tingkat cedera disebabkan kesalahan gerak.
3. sebagai bahan masukan dalam menambah wawasan dan mutu mengenai teknik gerak renang gaya *crawl*.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam berlatih teknik khususnya teknik gerak renang gaya *crawl*.