

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan sudah dibahas dalam bab sebelumnya maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Penilaian gerak yang sudah dianalisis dan dinilai oleh ahli maka peneliti menggunakan perhitungan dengan *Rating Scale*. Untuk hasil dari sudut gerak yang di analisis melalui aplikasi *dartfish* dapat di lihat masing-masing perbedaan sudut geraknya.
2. Hasil penelitian indikator penilaian gerak penilaian oleh ahli, Sample pertama sebesar 1.00,369 detik dalam persentasenya berada pada 73% pada dan sample ke 2 yaitu 1.01,623 detik dalam persentasenya berada pada 81,3% pada kategori “sesuai”.
3. Hasil penelitian dapat disampaikan kepada pelatih untuk mengevaluasi atau memperbaiki teknik gerak atlet.

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 dada.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam berlatih teknik khususnya teknik gerak renang gaya daa

