

BAB V

KESIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan aplikasi *kinovea* dan penilaian ahli/pelatih olahraga tenis yang diuraikan dalam Bab IV, maka peneliti membuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis yang sudah dipresentasikan dalam Bab IV, atlet Komunitas Tenis Unimed perlu melakukan perbaikan gerak di tiap tahapan.
2. Pada tahap awalan, kesalahan lebih dominan pada sudut kaki kanan dan kiri, besar sudut kaki kanan dan kaki kiri sangat berpengaruh pada keseimbangan tubuh sebagai tumpuan berat badan saat melakukan gerakan.
3. Pada tahap pelaksanaan, kesalahan lebih dominan pada sudut raket dengan tangan dan sudut badan dengan lengan. Pada posisi raket dengan tangan sampel masih banyak yang menekuk pergelangan dan siku tangan, apabila penampang raket terbuka maka gesekan raket dengan bola akan lebih sedikit, apabila siku dan pergelangan tangan di luruskan maka kepala raket lebih tertutup dan akan memperbanyak gesekan pada bola setelah melakukan *swing*. Hal ini juga dapat menyebabkan cedera pada sendi dan

otot di sekitar pergelangan tangan, karena terlalu sering menahan tekanan bola saat mengenai raket.

4. Pada tahap lanjutan, kesalahan lebih dominan pada sudut raket dengan tangan. Pada posisi ini atlet masih banyak yang kurang menekuk siku dan pergelangan tangan. Hal ini bisa menyebabkan cedera karena kurangnya rileksasi pada otot-otot yang tidak maksimal berkontraksi dan berelaksasi.
5. Kemampuan gerak *two handed backhand groundstroke* yang dilakukan atlet Komunitas Tenis Unimed masih sangat memungkinkan untuk dikembangkan.

B. Saran

1. Kepada pelatih di seluruh cabang olahraga khususnya olahraga tenis, memberikan teknik dasar yang benar dan memiliki kemampuan serta pengetahuan secara teori, mau mengikuti kemajuan teknologi untuk mengembangkan gerak ke yang lebih baik, mampu menjauhkan atlet dari segala cedera yang terjadi akibat kesalahan gerak.
2. Kepada pelatih di seluruh cabang olahraga khususnya tenis, harus mempunyai kemampuan dan pengetahuan analisis gerak yang bagus untuk mendukung kemampuan dan prestasi atlet.
3. Kepada atlet yang bergelut di seluruh cabang olahraga khususnya tenis, atlet harus bisa memanfaatkan kemajuan ilmu, pengetahuan dan teknologi untuk mendukung perkembangan kemampuan dan prestasinya sendiri.

4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan ataupun pedoman untuk berlatih teknik/gerak *two handed backhand groundstroke* dalam cabang olahraga tenis.

C. Rekomendasi

1. Berdasarkan penelitian ini sebaiknya dalam tahap awalan yaitu posisi raket dengan tangan, peneliti merekomendasikan posisi raket selalu di atas. karena dengan posisi raket di atas maka ayunan (*swing*) akan semakin panjang, banyaknya *swing* akan menambah banyaknya *spin* (gesekan) pada bola. Pada posisi badan harus maksimal menyamping supaya lebih mudah untuk mengukur jarak pada bola yang datang. Pada posisi kaki juga harus maksimal menyamping dan simetris supaya tekukan kaki tidak berat sebelah, besar sudut pada kaki menentukan pada keseimbangan badan saat melakukan gerakan.
2. Berdasarkan penelitian ini sebaiknya dalam tahap pelaksanaan yaitu posisi raket dengan tangan harus berada sejajar atau di bawah bola, dalam hal ini peneliti merekomendasikan siku dan telapak tangan harus diluruskan supaya raket maksimal memberi gesekan pada bola. Posisi badan sebaiknya dicondongkan ke depan untuk memberi tekanan lebih saat memukul bola. Untuk posisi kaki direkomendasikan kaki kanan yang menjadi tumpuan dan kaki kiri memberi dorongan ke depan serta menjaga keseimbangan kaki kanan saat memukul bola.

3. Berdasarkan penelitian ini sebaiknya dalam tahap lanjutan yaitu posisi raket dengan tangan, direkomendasikan alur raket harus ke depan setelah mengenai bola kemudian di angkat sampai ke bahu. Ketika raket sampai di bahu, kedua siku tangan dan telapak tangan harus maksimal menekuk. Hal ini menentukan jauhnya bola setelah di pukul. Untuk posisi badan dan kaki direkomendasikan menghadap ke depan atau kembali ke posisi siap dalam tenis. Hal ini ini berguna untuk menjaga kecepatan atlet untuk menghadapi bola yang datang selanjutnya.
4. Berdasarkan penelitian ini direkomendasikan setiap gerakan dalam olahraga khususnya tenis dilakukan berdasarkan fungsi dan cara kerja anatomi tubuh, hal ini sangat bagus untuk menjauhkan olahragawan/atlet dari cedera akibat kesalahan gerak.
5. Berdasarkan penelitian ini direkomendasikan setiap insan olahraga mencoba aplikasi *kinovea* untuk membantu mengembangkan gerak dan kemampuan olahragawan/atlet.