

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

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

1. Atlet putra Persani Kota Medan perlu perbaikan gerak disetiap tahapan terutama pada sikap akhir yang lebih banyak melakukan gerakan dengan kategori kurang yaitu pada posisi badan ketika berdiri.
2. Kebenaran pada sikap akhir *round off* sangat mempengaruhi gerakan salto berikutnya yang akan dilakukan.
3. Berdasarkan hasil presentase bahkan dalam tahap pelaksanaan yaitu pada indikator tekukan tangan kiri perlu adanya perbaikan gerak, dengan tekukan tangan kiri yang benar maka tolakan tangan ke matras akan mempengaruhi sikap akhir *round off* tersebut.
4. Berdasarkan penilaian oleh ahli posisi sikap akhir yaitu keseimbangan dalam melakukan *round off* dalam kategori kurang dengan pencapaian 20% atau 1 dari 5 atlet.
5. Dari hasil penilaian ahli, teknik berlari atlet dalam kategori kurang yaitu 40% atau 2 dari 5 atlet. Berlari dengan teknik yang baik dan *timing* yang tepat akan mempengaruhi daya tolak kaki atlet tersebut ke matras, yang dapat menghasilkan daya ledak yang cukup.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan hasil pembahasan penelitian pada bab sebelumnya maka peneliti mendapatkan berbagai saran sebagai berikut:

1. Diharapkan agar penelitian ini tidaklah hanya sebagai penelitian saja, namun harapannya dengan adanya analisis gerak dengan aplikasi *kinovea* ini bisa diterapkan oleh pelatih dalam melatih khususnya dicabang senam umumnya di semua cabang olahraga yang membutuhkan
2. Kepada para atlet agar melatih teknik-teknik gerak dasar pada umumnya dan terkhusus untuk *round off* dengan baik dan benar karena kebenaran gerak *round off* sangat penting dalam keberhasilan untuk mencapai gerakan salto selanjutnya.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam olahraga senam umumnya, terkhusus teknik gerak *round off*.
4. Untuk para pelatih yang sedang mempersiapkan atletnya untuk pertandingan, disarankan pada waktu persiapan umum menggunakan aplikasi *kinovea* untuk menentukan kebenaran gerak dengan membandingkan atlet yang telah meraih prestasi terbaik agar memudahkan program latihan yang telah direncanakan.
5. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi penelitian tindakan untuk menyempurnakan gerakan yang masih dalam kategori kurang.