

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan peneliti maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan *kinovea* sudut yang baik oleh atlet PS Labura Jaya Usia 15-17 tahun hanya dapat dilakukan dengan benar dengan 4 aspek yang diukur dengan kategori baik sekali oleh 6 orang atau 37,5% sedangkan 62,5% atau 10 orang lagi masih banyak sudut gerak yang tidak dilakukan dengan benar. Sehingga masih banyak gerakan yang perlu diperbaiki kedepannya.
2. Berdasarkan penilaian oleh ahli posisi persiapan, posisi pelaksanaan dan posisi sikap akhir masih banyak yang perlu diperbaiki kedepannya.

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 cabang sepakbola umumnya di semua cabang olahraga yang membutuhkan
2. Kepada para atlet agar melatih teknik-teknik gerak dasar pada umumnya dan terkhusus untuk *trapping* kaki bagian dalam dengan baik dan benar

karena kebenaran gerak *trapping* sangat penting dalam keberhasilan untuk melakukan serangan kegawang lawan.

3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam olahraga sepakbola umumnya, terkhusus teknik gerak *trapping* bagian dalam.
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.
6. Penelitian ini menggunakan pendekatan gerak statis sehingga diharapkan pada penelitian analisis selanjutnya menggunakan pendekatan gerak dinamis.