

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Hasil analisis aplikasi *Dartfish* menunjukkan bahwa keseluruhan gerak pada tingkat kebenaran gerak teknik lompat jauh dalam kategori baik sekali.
2. Penilaian ahli olahraga *athletic* menunjukkan bahwa keseluruhan gerak pada tingkat kebenaran gerak teknik lompat dalam kategori baik. Atlet masih dalam kategori kurang pada posisi kaki dan posisi badan sehingga teknik lompat belum sempurna.

B. Saran

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

1. Diharapkan agar penelitian ini tidaklah hanya sebagai penelitian saja namun harapannya dengan adanya analisis gerak yang menggunakan aplikasi *Dartfish* ini bisa diterapkan oleh pelatih dalam melatih khususnya dicabang *athletic* umumnya di semua cabang olahraga yang membutuhkan.

2. Kepada para atlet agar mempelajari teknik-teknik dasar dengan kebenaran gerak yang lebih baik karena kebenaran gerak sangat mendukung dalam keberhasilan.
3. Dapat dijadikan referensi bagi pelatih untuk memperbaiki gerakan bagi atlet yang tidak sesuai dengan kebenaran gerak nya dan sebagai bahan masukan dalam menambah wawasan dan mutu mengenai teknik lompat pada olahraga *athletic*.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam berlatih teknik khususnya teknik lompat.