

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. Berdasarkan penilaian dartfish kategori yang didapatkan pada penelitian dinyatakan bahwa posisi pada tahap awalan sudah dalam kategori kurang baik. Dan saat pelaksanaan dalam kategori kurang baik.
2. berdasarkan penilaian yang dilakukan oleh judge posisi berdiri dinyatakan dalam kategori baik. Posisi awalan dinyatakan dalam kategori kurang baik sedangkan ketika melakukan tahap pelaksanaan dalam kategori kurang baik.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan data hasil pembahasan penelitian 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 software dartfish ini bisa diterapkan oleh pelatih dalam melatih khususnya dicabang tinju umumnya disemua 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. Untuk mencapai pukulan jab maksimal diharapkan atlet lebih sering dalam melakukan pengulangan pukulan jab perharinya.