

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

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

1. Hasil analisis teknik tendangan *plesing* (*swing shoot*) menunjukkan bahwa keseluruhan gerak pada tingkat kebenaran gerak kategori kurang sekali.
2. Penilaian ahli pelatih sepak bola menunjukkan bahwa keseluruhan gerak pada tingkat kebenaran gerak teknik teknik tendangan *plesing* (*swing shoot*) dalam kategori baik dan baik sekali.
3. Dari data dapat disimpulkan bahwa hasil dari analisis secara visual berbanding terbalik dengan hasil dari yang dianalisis dengan menggunakan teknologi.
4. Analisis menggunakan *software* *dartfist* 5.5. Sangatlah berguna untuk pelatih untuk menganalisis secara detail kebenaran gerak seorang atlet, untuk mengurangi resiko cedera dan efesiensi gerakan.

5.2. Saran

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

1. Diharapkan agar penelitian analisis gerak yang menggunakan *software* *dartfish* ini bisa diterapkan oleh pelatih dalam melatih khususnya latihan

teknik umumnya di semua komponen latihan dalam cabang olahraga yang membutuhkan.

2. Dapat dijadikan sebagai referensi bagi pelatih untuk memperbaiki gerakan para atlet yang tidak sesuai dengan kebenaran gerakannya.
3. Sebagai bahan masukan dalam menambah wawasan kepada para pelatih untuk menggunakan teknologi seperti *software dartfish* dan yang lainnya untuk mendukung latihan dan pertandingan.

