

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Penelitian ini menganalisa kinematik dari *rowing single* dengan *ergometer rowing* secara dua dimensi, segmen-segmen tubuh dan *velocity* secara sederhana di analisa pada tahapan *catch* dan *drive*. Penelitian ini merupakan salah satu kajian yang mendukung efektifitas dari teknik yang dilakukan saat mendayung baik sebagai evaluasi teknik bagi pelatih dan atlet ataupun sebagai tolak ukur kemampuan dari teknik yang atlet lakukan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan pada sudut yang dibentuk lutut pada *ergometer* dan *rowing* pada fase *catch* akan tetapi tidak mengalami perbedaan pada kecepatan kaki yang dihasilkan pada fase selanjutnya (*drive*). Hal ini disebabkan posisi kaki atlet yang tidak sama saat melakukan *stroke* pada fase *catch*. Beberapa atlet menghasilkan sudut yang maksimal dengan menekuk lutut setinggi-tingginya, namun beberapa atlet tidak menekuknya dengan maksimal. Sedangkan pada kecepatan tangan (fase *drive*) antara *ergometer* dengan *rowing* terdapat perbedaan. Salah satu hal yang mengindikasikan perbedaan karena jarak jangkauan yang di tempuh atlet berbeda dikarenakan panjang lengan yang dimiliki atlet berbeda. Sedangkan pada kaki, walaupun sudut yang dibentuk berbeda akan tetapi jarak Bergeraknya atlet tidak berbeda karena jarak tempat duduk dengan buritan perahu yang sama besar.

B. Rekomendasi

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan, maka penulis mengemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

- Bagi para akademisi untuk melakukan penelitian lebih mendalam akan segmen-segmen biomekanika lain yang berkontribusi terhadap performa *rowing* dan *ergometer*, selain fase *catch* dan *drive* baik pada posisi start maupun finis.
- Bagi para atlet untuk menjadi pengetahuan dan wawasan akan teknik yang lebih efisien dalam menghasilkan performa yang lebih baik umumnya. Dan khususnya,

para atlet dapat memaksimalkan kemampuan dari segmen kinematika yang telah di bahas pada penelitian ini, seperti lebih memaksimalkan tinggi sudut pada lutut di fase *catch* dan mempercepat gerakan saat melakukan tarikan pada fase *drive*.

- Bagi para pelatih untuk menjadi pengetahuan dan sarana informasi dalam meningkatkan teknik yang efektif bagi atlet. Pelatih juga perlu melakukan tes biomekanika yang berkerjasama dengan para akademisi dalam meningkatkan teknik atlet karena pada dasarnya elite atlet rowing berbicara efisiensi teknik yang besar dalam pencapaian prestasi.
- Atlet diharapkan mampu berlatih *ergometer* menyerupai *rowing* sehingga performa mendayung dapat lebih efisien.
- Kontribusi kecepatan dan segmen masing-masing tubuh perlu penelitian lebih lanjut.
- Perlu dilakukannya penelitian lebih lanjut mengenai aktifitas otot dominan menggunakan *electromiography*

Hasil penelitian ini semoga dapat dikembangkan , dan dapat dijadikan sebagai bahan informasi maupun referensi bagi pihak yang berkepentingan dibidang tersebut dalam upaya pembinaan dan peningkatan kualitas *rowing* Indonesia, dan sumbangan pemikiran serta bahan kajian bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.