

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa atlet lari gawang perempuan memiliki presentase lebih besar (buruk) pada beberapa indikator diantaranya : Indikator 1 (*Knee Flexion Initial Contact*), Indikator 6 (*Lateral Trunk-Flexion Initial Contact*), Indikator 15 (*Medial Knee-Displacement*), Indikator 16 (*Joint Displacement*), Indikator 17 (*Overall Impression*).

Adapun hasil persentase atlet laki-laki dan perempuan sebagai berikut :

1). Persentase landing error pada laki-laki :

- *Knee Flexion: Initial Contact* 0,0%
- *Hip flexion: Initial Contact* 0,0%
- *Trunk flexion: Initial Contact* 0,0
- *Ankle-Plantar Flexion: Initial Contact* 40%
- *Medial Knee Position: Initial Contact* 60%
- *Lateral-Trunk Flexion: Initial Contact* 0,0%
- *Stance Width : Wide* 0,0%
- *Stance Width: Narrow* 80%
- *Foot Position: External Rotation* 0,0%
- *Foot Position: Internal Rotation* 0,0%
- *Symmetric Initial Foot Contact: Initial Contact* 0,0%
- *Knee-Flexion Displacement* 80%
- *Hip-Flexion Displacement* 0,0%
- *Trunk-Flexion Displacement* 0,0%
- *Medial-Knee Displacement* 80%
- *Joint Displacement, stiff* : 20%, *average* : 80%, *soft* : 0,0%.
- *Overall Impression, poor* : 20%, *average* : 40%, *excellent* : 40%

2). Persentase landing error pada perempuan :

- *Knee Flexion: Initial Contact* 20%
- *Hip flexion: Initial Contact* 0,0%
- *Trunk flexion: Initial Contact* 0,0
- *Ankle-Plantar Flexion: Initial Contact* 0,0%
- *Medial Knee Position: Initial Contact* 60%
- *Lateral-Trunk Flexion: Initial Contact* 40%
- *Stance Width : Wide* 0,0%
- *Stance Width: Narrow* 40%
- *Foot Position: External Rotation* 0,0%
- *Foot Position: Internal Rotation* 0,0%
- *Symmetric Initial Foot Contact: Initial Contact* 0,0%
- *Knee-Flexion Displacement* 80%
- *Hip-Flexion Displacement* 0,0%
- *Trunk-Flexion Displacement* 0,0%
- *Medial-Knee Displacement* 100%
- *Joint Displacement, stiff : 0,0%, average : 80%, soft : 20%.*
- *Overall Impression, poor : 0,0%, average : 60%, excellent : 40%*

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan pada beberapa indikator menunjukkan bahwa persentase atlet perempuan lebih tinggi (buruk) dibandingkan dengan atlet laki-laki. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal berikut:

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi atlet maupun pelatih untuk mengetahui pentingnya teknik mendarat yang baik dan benar sesuai dengan 17 butir skor indikator penilaian. Karena belum ada penelitian yang difokuskan terhadap cara mendarat yang baik dan benar
- 2) Penelitian menggunakan alat skrinning *LESS (Landing Error Scoring System)* ini dapat menjadi sebuah solusi bagi atlet maupun pelatih untuk menghindari

cedera yang tidak di inginkan agar tidak menghambat prestasi atlet selama pertandingan.

5.2.2 Rekomendasi

Setelah memaparkan implikasi penelitian ini, peneliti ingin memberikan rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam membantu pelatih dan khususnya atlet itu sendiri mencapai puncak prestasi. Maka dari itu peneliti ingin merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagi pelatih diharapkan dapat lebih memperhatikan teknik bagi atlet lari gawang dan mengaplikasikan alat skinning *Landing Error Scoring System* mengingat betapa pentingnya alat skinning ini untuk membantu atlet mencapai puncak prestasi.
- 2) Bagi atlet diharapkan dapat mengaplikasikan indikator-indikator *Landing Error Scoring System* pada saat melakukan lompatan dan daratan sehingga tidak mudah mengalami cedera dan mengetahui cara mendarat yang baik dan benar.
- 3) Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan suatu kebaruan dari penelitian ini mengingat pentingnya penelitian ini dilakukan dan terus dikembangkan.