

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pertanyaan penelitian dan tujuan penelitian yang dipaparkan pada BAB I, serta dari hasil pengolahan dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *stiffness monofins hard* dengan *kick frequency*.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *stiffness monofins extra hard* dengan *kick frequency*.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *stiffness monofins hard* dengan *velocity*.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara *stiffness monofins extra hard* dengan *velocity*.
5. *Stiffness extra hard* memiliki hubungan lebih baik dengan *kick frequency* dibandingkan *stiffness hard*.
6. *Stiffness hard* memiliki hubungan lebih baik dengan *velocity* dibandingkan *stiffness extra hard*.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada analisis *kick frequency* dan *velocity finswimming* dalam nomor 100 meter *surface* ditinjau dari karakteristik *stiffness monofins hard* dan *stiffness monofins extra hard*. Masih banyak yang bisa digali dan dicari lagi dari *finswimming* yang penelitiannya terbilang belum cukup banyak di Indonesia, terdapat beberapa saran dan masukan yang bisa dijadikan rujukan/saran untuk beberapa pihak diantaranya :

- a. Kepada para pelatih, ketika menentukan *stiffness monofins* baik dalam latihan atau dalam pertandingan sebaiknya selalu libatkan *sport science* didalam penentuannya. Karena dalam pengembangan yang dilakukan

produsen monofins bisa di buktikan lebih detail ketika melibatkan sport science.

- b. Bagi atlet yang tertarik menggunakan *stiffness monofins* yang lebih tinggi sebaiknya melakukan konsultasi dan diskusi kepada pelatih. Selain pelatih yang mengetahui kebutuhan performa yang akan dibutuhkan pada pertandingan, pelatih juga akan memberikan masukan mengenai kelebihan dan kekurangan ketika memutuskan untuk menggunakan *stiffness monofins* yang lebih tinggi.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, banyak yang masih bisa di gali mengenai *stiffness monofins* berkaitan dengan antropometri atlet, *stiffness monofins* dengan jarak pertandingan. *Stiffness monofins* dengan *stroke rate* atlet. Namun menjadi catatan persiapkan dan cek ketersediaan jenis *monofins* yang akan di teliti.
- d. Karena pada karya ilmiah ini ingin mendapatkan gambaran mendekati performa puncak atlet, maka untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk melihat periodisasi atlet yang sudah melewati tahap persiapan khusus. Dengan demikian bisa mencerminkan performa yang tidak jauh dengan performa puncak atlet.
- e. Pada penelitian selanjutnya diharapkan peneliti dapat menggunakan alat bantu kamera *Drone* untuk melihat performa atlet dari *Top view*, sehingga dapat menggambarkan performa dan kinerja biomekanik atlet.