

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa:

- 1) Terdapat hubungan kelelahan dengan *Kinematics Variable Lunge Action*
- 2) Terdapat hubungan Kelelahan dengan *Maximum Sword Velocity (MSV)*
- 3) Terdapat hubungan *Fatigue Level* dengan *Accuracy Of Attack*

5.2. Implikasi

Implikasi pada penelitian kali ini salah satunya bagi para peneliti di bidang biomekanik, pelaku olahraga, khususnya olahraga prestasi atlet maupun pelatih. Penelitian ini menunjukkan bahwa terjadinya kelelahan otot dalam olahraga khususnya olahraga anggar yang tidak bisa di hindari bahwa terjadinya kelelahan otot terpusat pada otot tungkai ketika melakukan gerakan serangan dengan teknik *Lunge* dimana gerakan itu terjadi secara berulang dan bersifat eksplosif fower dan hal seperti itu bisa mempengaruhi terhadap kinerja gerak itu sendiri dalam hal kinetik ataupun kinematika gerakan itu sendiri.

Bagi peneliti dibidang biomekanik sudah banyak penelitian yang meneliti mekanika gerakan dalam olahraga anggar khususnya dalam gerakan *Lunge* tetapi belum ada yang menghubungkannya dengan terjadinya kelelahan, dan dalam penelitian ini peneliti mencoba menganalisis gerakan yang terjadi dalam *Lunge action* dan di hubungkan dengan terjadinya kelelahan. Seiring dengan kemajuan teknologi dan perkembangan olahraga anggar itu sendiri seperti contoh ada gerakan *Lunge* klasik dan ada gerakan *Lunge* modern maka tidak menutup kemungkinan penelitian yang berkaitan dengan analisis gerak dalam olahraga anggar akan terus ada.

5.3. Rekomendasi

Dari penelitian yang telah dilakukan, beberapa poin yang bisa direkomendasi sebagai berikut:

- Bagi para akademisi untuk melakukan penelitian lebih mendalam tidak hanya meneliti bagian kinematika nya saja tapi dengan kinetik gerakannya dan dianalisis secara 3D.
- Bagi para atlet untuk menjadi pengetahuan dan wawasan akan teknik yang lebih efisien dalam menghasilkan performa yang lebih baik.
- Bagi para pelatih menjadi pengetahuan dan sarana informasi dalam melihat kemampuan atlitnya dari segi biomekanik.

Hasil penelitian ini semoga dapat menjadi sumbangan pemikiran serta bahan kajian bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut