

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Keberhasilan dalam melakukan teknik *track start* dipengaruhi oleh beberapa parameter indikator kinematika gerak antara lain *flight distance*, *height of take off*, sudut *release*, sudut *entry*. Sedangkan indikator *grand reaction force*, momentum, impuls dan power maksimal memberikan sumbangan yang menjadi faktor pendukung keberhasilan efektivitas dan optimalnya performa *start* dalam olahraga renang, khususnya pada teknik *track start*.

Tolakan kaki yang bergantian satu sama lain menghasilkan power maksimal yang kuat, sehingga berdampak pada hasil jarak maksimal lompatan yang jauh. Dari perbedaan kinematika gerak pada kelompok putra terutama sudut *release* dan *height of take off* hasilnya lebih besar dibandingkan dengan kelompok putri, hasil ini menunjukkan bahwa sudut *release* dan *height of take off* memiliki peran signifikan terhadap hasil tolakan pada saat melakukan teknik *track start* pada olahraga renang. Hal ini didukung pula oleh hubungan antara *height of take off* yang berhubungan kuat dengan jarak maksimal serta hubungan antara sudut *release* dan power maksimal yang berhubungan sedang dengan jarak maksimal. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin optimal ketinggian, sudut *release* dan power maksimal yang diperoleh saat *take off* maka akan semakin jauh pula jarak lompatan yang diperoleh perenang.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Dari hasil temuan penelitian ini dapat menjadikan salah satu tolok ukur optimalnya performa *track start* pada olahraga renang dalam mengevaluasi latihan. Oleh karena itu, untuk mencapai performa hasil lompatan yang baik, maka diperlukan analisis oleh pelatih dari segi teknik *start* untuk mencapai hasil yang optimal. Rekomendasi yang diajukan peneliti diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan referensi penelitian serupa.

Peneliti memberikan rekomendasi dari beberapa hal untuk melanjutkan penelitian serupa yang lebih komprehensif sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih perlu menerapkan analisis mekanika gerak pada teknik *start* sebagai acuan untuk memperoleh hasil jarak lompatan yang optimal
2. Peneliti berharap dengan kemajuan teknologi yang ada saat ini, penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya yang melakukan analisis 3 dimensi dengan menganalisis seluruh parameter teknik *track start* mulai dari fase *take off*, *flight* dan *entry*.
3. Peneliti berharap penelitian selanjutnya yang serupa dapat menganalisis teknik *track start* yang dilanjutkan dengan analisis gaya bebas, gaya dada dan gaya kupu-kupu dengan didukung oleh lebih banyak referensi.