

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat Hubungan yang berarti atau Signifikan Antara Daya Ledak (*Power*) Otot Lengan dengan Lemparan 5 Meter (*Penalty Shoot*) pada Tim Polo Air Putri Pelatda DKI Jakarta.
2. Terdapat Hubungan yang berarti atau Signifikan Antara Kelentukan Pinggang dengan Lemparan 5 Meter (*Penalty Shoot*) pada Tim Polo Air Putri Pelatda DKI Jakarta.
3. Terdapat Hubungan yang berarti atau Signifikan Antara Daya Ledak (*Power*) Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang dengan Lemparan 5 Meter (*Penalty Shoot*) pada Tim Polo Air Putri Pelatda DKI Jakarta.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Pada olahraga permainan seperti cabang Polo Air, kemampuan fisik *power* sangat perlu diperhatikan. Terutama pada daya ledak (*power*) otot lengan untuk melakukan teknik lemparan 5 meter (*Penalty Shoot*). Diperlukan kualitas otot lengan yang dapat memberikan daya ledak (*power*) dengan maksimal. Sesuai dengan hal tersebut maka disarankan agar pelatih memperhatikan kontribusi dari daya ledak (*power*) otot lengan ini dalam memberikan program latihan yang baik.
2. Berdasarkan hasil penelitian ini daya ledak (*power*) otot lengan memberikan kontribusi sebesar 42,25% dengan lemparan 5 meter (*Penalty Shoot*) dan sisanya ditentukan oleh faktor lain. Oleh karena itu disarankan kepada peneliti lainnya untuk menguji lebih luas tentang faktor-faktor yang menunjang dalam melakukan teknik lemparan 5 meter (*Penalty Shoot*).
3. Berdasarkan hasil penelitian ini juga memberikan pengetahuan bahwa kelentukan pinggang memberikan kontribusi sebesar 25,00% pada teknik lemparan 5 meter (*Penalty Shoot*). Sehingga memberikan kontribusi yang cukup dan memberikan hubungan yang berarti pada teknik lemparan 5 meter (*Penalty Shoot*). Maka peneliti memberikan saran kepada peneliti yang lain agar dapat meneliti kelentukan pinggang atau kelentukan pada bagian tubuh yang lain terhadap teknik lemparan 5 meter (*Penalty Shoot*).
4. Hendaknya para peneliti lain dapat membuat penelitian pada cabang olahraga polo air misalnya mengenai minat para club renang atau club polo air terhadap kemajuan polo air di Indonesia, kemampuan fisik dan

teknik yang belum di teliti serta hal yang berkaitan dengan cabang olahraga polo air.