

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan hasil profil antropometri dan *mental skills* atlet polo air putri Indonesia tahun 2016 adalah sebagai berikut.

1. Dari aspek antropometri atlet polo air putri Indonesia diketahui : a). Tinggi badan pada atlet polo air putri Indonesia tertinggi 172 cm dan terendah 145 cm. b). Berat badan pada atlet polo air putri Indonesia tertinggi 85,1 kg dan terendah 45,1 kg. c). Tinggi duduk pada atlet polo air putri Indonesia tertinggi 89,5 cm dan terendah 71,5 cm. d). Rentang tangan pada atlet polo air putri Indonesia tertinggi 178,5 cm dan terendah 152 cm. e). Panjang tungkai pada atlet polo air putri Indonesia tertinggi 100 cm dan terendah 80 cm.
2. Dari aspek *mental skills* menunjukkan bahwa sebagian besar atlet polo air putri Indonesia memiliki tingkat kemampuan mental (*mental skills*) yang sedang. Selain itu diketahui hasil masing-masing dari aspek *mental skills* adalah sebagai berikut : a). Sebagian besar atlet polo air putri Indonesia memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang (55,75%). b). Sebagian besar atlet polo air putri Indonesia memiliki tingkat kontrol energi negatif yang sedang (50,44%). c). Sebagian besar atlet polo air putri Indonesia

memiliki tingkat konsentrasi yang sedang (47,79%). d). Sebagian besar atlet polo air putri Indonesia memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan kemampuan imajeri yang sedang (60,17%). e). Sebagian besar atlet polo air putri Indonesia memiliki tingkat motivasi yang sedang (60,17%). f). Sebagian besar atlet polo air putri Indonesia memiliki tingkat energi positif yang sedang (69,03%). g). Sebagian besar atlet polo air putri Indonesia memiliki tingkat kontrol perilaku yang sedang (61,95%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diolah dan dianalisis oleh peneliti serta memperhatikan kesimpulan di atas, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Saran untuk PB PRSI

- Perlu adanya standarisasi dalam hal antropometri seperti tinggi badan, berat badan, tinggi duduk, rentang tangan, panjang tungkai guna mempermudah atlet untuk berada pada posisi yang tepat di polo air, dengan demikian akan ditemukan gambaran atau profil suatu kondisi ukuran tubuh atlet polo air putri yang ideal
- Perlunya peningkatan mutu dan kualitas pelatihan maupun pembinaan olahraga polo air guna mendapatkan prestasi yang maksimal

- Dari seluruh hasil penelitian *mental skills* dapat disarankan bahwa untuk setiap aspek yang ada agar diperhatikan hasilnya untuk menjadi bahan pertimbangan dan menjadi acuan seluruh atlet dan pelatih Polo Air Puteri Indonesia untuk lebih baik lagi ke depannya
 - Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi Pengurus Besar Persatuan Renang Seluruh Indonesia khususnya Polo Air, sebagai acuan untuk membuat program latihan bagi seluruh pelatih bukan saja dalam faktor teknik dan fisik namun juga psikologis atlet yang juga sama pentingnya
2. Saran untuk atlet di fokuskan pada aspek mental
- Sebaiknya dalam pengisian angket agar lebih diperhatikan tingkat keseriusan sampel untuk mengisi angket yang telah dibuat guna mendapat hasil yang lebih maksimal