

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, serta analisis data, maka peneliti dapat menarik kesimpulan mengenai hasil karakteristik antropometri atlet Pelatda PON Polo Air Putri. Berdasarkan posisi bermain yang ditetapkan, pemain yang lebih kecil dan lebih ringan biasanya adalah *wings* dan *penjaga gawang*, sementara *center forward* dan *center back* cenderung memiliki tinggi badan. Perlu dicatat bahwa pemain yang lebih tinggi lebih efektif sebagai *center forward* karena tinggi badan mereka memberikan cakupan pandang yang lebih luas. Berat badan yang lebih besar juga dapat menguntungkan *center forward* dan *center back* dalam memperebutkan posisi dalam situasi satu lawan satu.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian mengenai karakteristik antropometri pada atlet polo air putri diharapkan Pelatih bisa fokus pada pengembangan pemainnya agar sesuai dengan posisi spesifiknya melalui penerapan pelatihan yang lebih banyak dan lebih spesifik untuk posisi agar mencapai karakteristik fisik yang optimal untuk setiap posisi. Pelatih dapat menggunakan informasi ini untuk memilih pemain untuk berbagai posisi tertentu dengan kemungkinan lebih tinggi untuk mencapai tingkat kinerja puncak sehingga meningkatkan keberhasilan tim.