BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa :

Metode latihan *eggbeater* menggunakan beban di pinggang lebih memberi pengaruh yang signifikan terhadap *power* tungkai atlet Polo Air dibandingkan, metode latihan *eggbeater* menggunakan beban di atas kepala.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian ini penulis mempunyai saran-saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut :

1. Secara Teoretis

a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan keilmuan yang berarti bagi masyarakat dan lembaga olahraga mengenai perbandingan metode latihan *eggbeater* beban di atas kepala dengan metode latihan beban di pinggang terhadap *power* tungkai cabang olahraga polo air.

b. Membuat peluang kepada peneliti lain untuk melakukan penelitian yang lebih variatif, dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.

2. Secara Praktis

a. Penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas sumber daya manusia terutama para pembina, pelatih, dan guru olahraga dalam mempertimbangkan dan menerapkan program latihan, khususnya dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas atlet Polo Air.

b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan suatu acuan dalam proses latihan, yang kaitannya dengan perbandingan metode latihan *eggbeater* beban di atas

kepala dengan metode latihan beban di pinggang terhadap *power* tungkai pada atlet yang mengikuti tim PELATDA PON Polo Air Jawa Barat.