

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang telah di uji pada bagian sebelumnya tentang pengaruh latihan *shuttle swimming* terhadap peningkatan performa permainan polo air, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shuttle swimming* terhadap peningkatan performa permainan polo air putri U18 Pelada Pra Pon Jawa Barat.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para Pembina dan pelatih olahraga polo air dapat memberikan latihan *shuttle swimming* kepada atletnya.
2. Bagi para pelatih dan pembina cabang olahraga polo air, serta pembaca umumnya, hendaknya memperbanyak porsi latihan pola-pola taktik dan strategi permainan apalagi pada tahap persiapan khusus dalam meningkatkan performa individu maupun performa tim. Pada proses latihannya dapat memberikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan karakteristik permainan polo air dan penulis menganjurkan untuk dipadukan dengan latihan *shuttle swimming*, karena latihan *shuttle swimming* memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan performa permainan polo air. Selain factor taktik strategi, Pembina atau pelatih harus memperhatikan faktor lainnya untuk mendapatkan hasil yang maksimal, seperti faktor psikologisnya
3. Bagi para atlet polo air, selain mengembangkan kemampuan individu diperlukan juga untuk mengembangkan kemampuan kerja sama dalam tim, karena dalam olahraga tim atlet harus dapat menurunkan ego masing-masing untuk keberhasilan tim, namun setiap atlet harus tetap menunjukkan performa terbaiknya. Dalam hal ini, performa individu maupun performa tim terbaik dapat dicapai dengan berlatih secara sistematis, terarah dan terencana dengan didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai.

4. Bagi mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang peningkatan performa permainan permainan, penulis menganjurkan untuk bentuk latihan lain atau faktor psikologis yang dapat meningkatkan prestasi cabang olahraga polo air dan menggunakan instrumen lain seperti *video analysis*