

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan uraian dalam hasil dan pembahasan adalah:

1. Dari hasil-hasil penelitian yang sudah direview, latihan menggunakan *weighted jacket* (*weighted vest*) di air dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai atlet dengan kekhususan pelatihan sesuai karakteristik cabang olahraga seperti pada cabang olahraga polo air menggunakan gerakan kaki *egg-beater* dengan pemberat.
2. Latihan menggunakan *weighted jacket* di air atau bisa juga disebut *weighted vest*, yang dimana media *weighted vest* ini biasa penerapannya di darat. Dari hasil-hasil penelitian yang sudah direview *weighted jacket* dapat meningkatkan daya tahan otot tungkai atlet polo air dimana perlu penyesuaian intensitas, volume serta berat dari beban.
3. Penggunaan media latihan *weighted belt* di air dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai atlet polo air dengan besaran berat yang sesuai dengan tujuan pelatihannya dan program pelatihan yang memfokuskan pada tubuh bagian bawah di air.
4. Latihan menggunakan media *weighted belt* di air dapat meningkatkan daya tahan otot tungkai atlet polo air dimana perlunya penyesuaian intensitas, volume dan periode latihan yang disesuaikan dengan tujuan pelatihan serta kekhususan gerakan untuk otot tubuh bagian bawah.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan penulis diantaranya adalah:

1. Untuk atlet polo air, atlet dapat menggunakan media *weighted jacket* dan *weighted belt* untuk melihat informasi tentang media pelatihan guna meningkatkan kekuatan

dan daya tahan otot tungkai dan selalu memperbarui informasi terbaru tentang perubahan yang telah terjadi di sekitar mereka.

2. Bagi pelatih polo air dapat terus memperbarui dan memperbanyak media latihan yang dipakai dan dapat menghasilkan program-program latihan yang bervariasi dalam peningkatan kekuatan dan daya tahan otot tungkai atlet.
3. Bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan dan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh dari menggunakan media *weighted jacket* dan *weighted belt* di dalam air pada kekuatan dan daya tahan otot tungkai, terutama pada tingkatan level atlet polo air putri.
4. Terutama dalam proses pengembangan atlet polo air, memungkinkan lembaga pendidikan untuk berinovasi dan mempromosikan pengembangan dan implementasi media pelatihan menggunakan *weighted jacket* dan *weighted belt* sehingga mereka dapat berkontribusi untuk meningkatkan kinerja polo air