**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dengan perhitungan statistik dan hasil pengujian hipotesis serta dari pembahasan, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut :

1. Daya ledak otot lengan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan melakukan tembakan pinalti dalam permainan polo air pada atlet PENGKOT PRSI Kota Makassar, sebesar 79,2%.
2. Kekuatan tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan melakukan tembakan pinalti dalam permainan polo air pada atlet PENGKOT PRSI Kota Makassar, sebesar 88,5%.
3. Daya ledak otot lengan dan kekuatan tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan melakukan tembakan pinalti dalam permainan polo air pada atlet PENGKOT PRSI Kota Makassar, sebesar 96,9%.
4. **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang disimpulkan tersebut diatas, maka dapat disarankan kepada :

1. Bagi para pelatih maupun pembina olahraga khususnya pada cabang olahraga polo air, disarankan bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan tembakan penalti pada permainan polo air bagi atlet yang dibinanya, hendaknya perlu memperhatikan faktor-faktor fisik dan kemampuan fisik yakni daya ledak otot lengan dan kekuatan tungkai.

43

1. Bagi para pemain polo air, direkomendasikan bahwa perlu membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mempertimbangkan kemampuan fisik daya ledak otot lengan dan kekuatan tungkai agar dapat memperoleh kemampuan melakukan tembakan penalti pada permainan polo air dengan baik.
2. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian yang lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel yang lebih relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi yang lebih luas.