

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan perolehan data dan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kinerja gerak teknik dasar *shooting* atlet polo air Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki rerata sebesar 3,65 dengan persentase sebesar 100% dan berada pada kategori baik.
2. Kinerja teknik dasar *shooting* atlet polo air berdasarkan keseluruhan tahap memiliki rerata sebesar 3,65 dengan persentase sebesar 100% dan berada pada kategori baik.
 - a. Kinerja teknik dasar *shooting* atlet polo air pada tahap persiapan berdasarkan keseluruhan faktor memiliki rerata sebesar 3,65 dengan persentase sebesar 100% dan berada pada kategori baik. Faktor kepala memiliki rerata sebesar 3,87 dengan persentase sebesar 100% dan berada pada kategori baik. Faktor lengan memiliki rerata sebesar 3,77 dengan persentase sebesar 100% dan berada pada kategori baik. Faktor telapak tangan kanan memiliki rerata sebesar 3,47 dengan persentase sebesar 80% berada pada kategori baik dan 20% berada pada kategori cukup baik. Faktor bahu memiliki rerata sebesar 3,63 dengan persentase sebesar 100% dan berada pada kategori baik. Faktor togok memiliki rerata sebesar 3,50 dengan persentase sebesar 80% berada pada kategori baik dan 20% berada pada kategori cukup baik. Faktor panggul memiliki rerata sebesar 3,53 dengan persentase sebesar 100% dan berada pada kategori baik.

Faktor tungkai memiliki rerata sebesar 3,73 dengan persentase sebesar 100% dan berada pada kategori baik.

- b. Kinerja teknik dasar *shooting* atlet polo air pada tahap pelaksanaan berdasarkan keseluruhan faktor memiliki rerata sebesar 3,63 dengan persentase sebesar 100% dan berada pada kategori baik. Faktor lengan memiliki rerata sebesar 3,77 dengan persentase sebesar 100% dan berada pada kategori baik. Faktor bahu memiliki rerata sebesar 3,60 dengan persentase sebesar 100% dan berada pada kategori baik. Faktor togok memiliki rerata sebesar 3,40 dengan persentase sebesar 100% dan berada pada kategori baik. Faktor panggul memiliki rerata sebesar 3,47 dengan persentase sebesar 100% dan berada pada kategori baik. Faktor tungkai memiliki rerata sebesar 3,57 dengan persentase sebesar 80% berada pada kategori baik dan 20% berada pada kategori cukup baik. Faktor tungkai memiliki rerata sebesar 3,53 dengan persentase sebesar 60% berada pada kategori baik dan 40% berada pada kategori cukup baik.
- c. Kinerja teknik dasar *shooting* atlet polo air pada tahap gerak lanjut berdasarkan keseluruhan faktor memiliki rerata sebesar 3,73 dengan persentase sebesar 100% dan berada pada kategori baik. Faktor telapak tangan kanan memiliki rerata sebesar 3,67 dengan persentase sebesar 100% dan berada pada kategori baik. Faktor perpindahan berat badan memiliki rerata sebesar 3,73 dengan persentase sebesar 100% dan berada pada kategori baik.

2. Performa power tungkai yang dimiliki oleh atlet polo air DIY masih tergolong kurang. Berdasarkan dari hasil selisih tes *vertical jump*, terdapat 2 orang memiliki kemampuan lompatan yang cukup, 1 orang kurang dan 2 orang kurang sekali.
3. Performa power lengan yang dimiliki oleh atlet polo air DIY tergolong baik. Berdasarkan dari hasil tolakan *two hand medicine ball*, terdapat 4 orang memiliki kemampuan tolakan yang baik dan 1 orang kurang.
4. Performa akurasi tembakan yang dimiliki oleh atlet polo air DIY tergolong sedang. Berdasarkan dari hasil *Sniper Water Polo Shooting Sieve*, terdapat 1 orang memiliki akurasi tembakan yang baik dan 3 orang sedang dan 1 orang kurang.
5. Hasil analisa kinerja teknik dasar *shooting* dan ketiga tes tersebut dapat dihubungkan bahwa ketika seorang atlet polo air memiliki kinerja teknik yang baik tetapi salah satu kemampuan power tungkai atau power lengan yang lebih dominan maka akurasi tembakan yang dihasilkan berada kategori sedang atau kurang. Lainnya hal jika kemampuan power tungkai atau power lengan sama baiknya maka akurasi tembakan yang dihasilkan berada kategori baik. Oleh karena itu, Hasil teknik yang baik juga perlu didukung oleh otot-otot pendukung seperti lengan dan tungkai yang baik pula untuk mendapatkan akurasi tembakan yang baik, ketika atlet hanya memiliki salah satu otot pendukung yang dominan maka hal tersebut juga dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi akurasi tembakan.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, maka implikasi dari penelitian ini adalah:

1. Bagi pelatih

Dengan adanya ilmu biomekanika, pelatih dapat menganalisis gerak teknik pada saat latihan, mengevaluasi kelayakan latihan, dan mengurangi risiko cedera baik saat latihan maupun perlombaan. Ilmu biomekanika akan dapat memaksimalkan peningkatan atlet dalam gerak teknik dan kemampuan fisik. Analisis teknik dasar *shooting* dapat menjadi salah satu sarana bagi atlet dalam pencapaian prestasi yang lebih optimal.

2. Bagi Atlet

Diharapkan memberikan gambaran bagi atlet mengenai gerak teknik dasar *shooting* yang efektif dan efisien. Dengan adanya hasil analisis pada saat perlombaan, diharapkan dapat memberikan evaluasi gerak teknik dan pemahaman teknik yang harus dimiliki oleh atlet polo air untuk mencapai prestasi yang lebih optimal.

C. Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Pemanfaatan *software kinovea* untuk analisis gerak teknik segera disosialisasikan kepada para pelatih.

2. Pelatih harus lebih aktif dalam mengidentifikasi dan mengevaluasi gerak teknik dasar *shooting* polo air yang dilakukan oleh atlet.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan alat perekam yang lebih banyak dan kualitas alat perekam yang baik, sehingga gambar yang di ambil dan dihasilkan lebih banyak dari beberapa sisi dalam sekali gerakan.
4. Bagi akademisi atau peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan tema yang sama, namun dengan pengukuran otot-otot penunjang sesuai kebutuhan cabang olahraga dan lebih mengacu pada gerak yang sebenarnya. Pemilihan tes power lengan yang menggunakan *two hand medicine ball put* dinilai kurang tepat jika digunakan untuk mengetahui power lemparan dengan satu tangan karena tes tersebut lebih pada gerakan-gerakan yang digunakan untuk menolak dengan dua tangan. Akademisi atau peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan tes *core stability* karena bagaimanapun dalam 1 siklus gerakan *shooting* tidak hanya menggunakan power tungkai dan lengan saja untuk membuat tubuh vertikal tetapi juga diperlukan kontraksi otot perut. Kontraksi otot perut dan otot perut bagian samping juga memberikan kontribusi yang tinggi terhadap kecepatan bola.
5. Perlunya bantuan dari pemerintah untuk memfasilitasi pelatih dan atlet dalam melakukan analisis gerak teknik untuk mencapai prestasi yang lebih optimal.