

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Latihan Pull down dan Alternate Squat secara bersama-sama berpengaruh (signifikan) terhadap Kecepatan Renang 25 Meter Gaya Dada.

5.2 Implikasi

Melihat pengaruh yang dihasilkan dari latihan Pull down dan Alternate Squat secara bersama-sama, keduanya dapat menjadi komponen penting dalam pengembangan program pelatihan atlet renang, terutama bagi perenang gaya dada. Dengan menekankan latihan kekuatan yang difokuskan pada otot-otot yang relevan dengan gerakan renang, pelatih dapat membantu atletnya dalam meningkatkan kecepatan renang mereka secara signifikan. Selain itu, pemahaman lebih mendalam tentang efektivitas latihan ini dapat membantu pelatih merancang program pelatihan yang lebih efisien dan sesuai dengan tujuan spesifik perenang dalam hal peningkatan kecepatan.

Hasil penelitian ini juga memiliki implikasi bagi perenang dan atlet lainnya. Mereka dapat memanfaatkan temuan ini untuk meningkatkan program latihan mereka sendiri, dengan memasukkan latihan Pull down dan Alternate Squat ke dalam rutinitas mereka, hal ini dapat membantu mereka mencapai peningkatan kecepatan renang dan kemampuan atletik yang lebih baik lagi.

Selain itu, penelitian ini juga menekankan pentingnya pendekatan secara ilmiah dalam pengembangan program pelatihan olahraga. Dengan dasar ilmiah yang kuat, pelatih dan atlet dapat membuat keputusan yang lebih baik tentang bagaimana memaksimalkan potensi mereka dan mencapai hasil yang optimal dalam berenang.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa rekomendasi yang dapat diambil untuk mengoptimalkan potensi peningkatan kecepatan renang gaya dada melalui latihan kekuatan, yaitu:

1. **Integrasi Latihan Pull down dan Alternate Squat**

Peneliti merekomendasikan pelatih untuk memasukkan latihan Pull down dan Alternate Squat ke dalam program pelatihan secara teratur. Kombinasi latihan yang berfokus pada otot-otot lengan dan kaki dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang.

2. **Pengukuran dan Pemantauan Rutin**

Penting untuk terus memantau perkembangan perenang selama program latihan. Ini akan membantu pelatih dan perenang untuk melihat dampak latihan kekuatan pada kecepatan renang. Pengukuran rutin dapat memberikan wawasan yang diperlukan untuk menyesuaikan program pelatihan sesuai kebutuhan individu.

3. **Variasi Latihan**

Selama program pelatihan, penting untuk memvariasikan jenis latihan kekuatan yang dilakukan. Ini dapat membantu mencegah kebosanan dan memberikan rangsangan yang berbeda untuk otot-otot. Selain Pull down dan Alternating Squat, latihan lain yang melibatkan otot-otot yang relevan dengan gerakan renang juga bisa dimasukkan ke dalam program.

4. **Pentingnya Teknik yang Benar**

Pastikan perenang menerapkan teknik yang benar saat melakukan latihan kekuatan. Pelatih harus memberikan panduan dan pengawasan yang memadai untuk memastikan perenang menjalani latihan dengan benar dan menghindari cedera.

5. **Penelitian Lanjutan**

Untuk memahami lebih mendalam efek latihan kekuatan pada kecepatan renang, penelitian lebih lanjut dapat dijalankan. Ini termasuk penelitian yang melibatkan kelompok usia/tingkatan yang berbeda, serta mengeksplorasi lebih lanjut tentang parameter latihan yang optimal.

Rekomendasi ini dapat membantu pelatih, perenang, dan peneliti olahraga untuk memanfaatkan potensi peningkatan kecepatan renang melalui latihan kekuatan yang tepat. Dengan pendekatan yang cermat dan terinformasi, atlet renang dapat mencapai hasil yang lebih baik dalam kompetisi.