BAB VI

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Bab terakhir dalam disertasi ini menjelaskan simpulan dan implikasi yang diperoleh dalam penelitian ini. Peneliti membuat simpulan berdasarkan paparan hasil dan analisis data yang diperoleh setelah proses pengambilan data. Selanjutnya, diberikan juga implikasi sebagai masukan untuk penelitian lanjutan yang masih terkait dengan penelitian ini.

6.1. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *strength and conditioning training* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan volume oksigen maksimal, yang diperoleh dari $p\text{-value}=0.001$, lebih kecil dari 0.05. Selain itu, *strength and conditioning training* memberikan pengaruh signifikan terhadap performa catatan waktu akhir dengan $p=0.002 < 0.05$ dan parameter *stroke frequency* (Hz) dengan $p=0.032 < 0.05$. Namun tidak berpengaruh signifikan pada parameter *clean swim* ($p=0.580$), *stroke length* ($p=0.078$), dan *index stroke* ($p=0.179$), yang masing-masing parameter lebih kecil dari 0.05. Selain itu, hasil analisis parameter *turn* juga menunjukkan perubahan yang signifikan pada beberapa parameter, yaitu: *total turn* ($p=0.043$), *5 m-in* ($p=0.016$), *15 m-out* (s) ($p=0.044$). Namun, parameter *water break t* (s) dan *water break d* (m) menunjukkan tidak berpengaruh signifikan dengan masing-masing $p=0.552$ dan $p=0.191$ kurang dari 0.05.

Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dalam meningkatkan volume oksigen maksimal, yang ditunjukkan dengan $p=0.001$ lebih kecil 0.05. Selain itu, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada parameter performace atau catatan waktu akhir dengan $p=0.004 < 0.05$ dan *stroke frequency* dengan $p=0.009 < 0.05$. Meskipun demikian, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara keduanya pada parameter *clean swim* ($p=0.590$), *stroke length* ($p=0.255$), dan *stroke index* ($p=0.379$), kurang dari 0.05. Selain itu, terdapat perbedaan signifikan

antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada parameter *total turn* $p=0.014$, *5 m-in* ($p=0.028$), dan *15 m-out* (s) ($p=0.020$) lebih kecil dari 0.05. Namun, tidak ada perbedaan signifikan pada keduanya pada parameter *water break t* (s) dengan $p=0.120 > 0.05$ dan *water break d* (m) dengan $p=0.431 > 0.05$).

6.2. IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa implikasi untuk mengoptimalkan program *strength and conditioning training* dalam meningkatkan volume oksigen maksimal dan performa renang, sebagai berikut:

6.2.1. Implikasi Teoritis

Penelitian ini mengisi kesenjangan studi sebelumnya terkait renang jarak jauh dengan menyoroti peran *strength and conditioning training* dalam meningkatkan volume oksigen maksimal dan performa renang jarak jauh. Temuan ini memperkaya pemahaman mengenai adaptasi fisiologis dan biomekanis yang terjadi akibat *strength and conditioning training*, yang sebelumnya belum banyak dieksplorasi dalam konteks renang jarak jauh. Selain itu, penelitian memberikan bukti empiris mengenai pentingnya *strength and conditioning training* untuk digunakan sebagai referensi bagi studi selanjutnya berkaitan dengan berbagai parameter performa dalam renang jarak jauh dan volume oksigen maksimal.

6.2.2. Implikasi Praktis

Pelatih perlu mengintegrasikan *strength and conditioning training* secara sistematis untuk meningkatkan volume oksigen maksimal dan performa renang jarak jauh. Selain itu, pelatih juga harus mempertimbangkan durasi dan intensitas latihan yang optimal agar adaptasi fisiologis yang diinginkan dapat tercapai secara efektif. Implementasi program latihan yang seimbang dapat membantu perenang meningkatkan performa keseluruhan dalam renang jarak jauh. Dengan demikian, strategi latihan yang lebih terstruktur dan berbasis bukti ilmiah dapat diterapkan dalam program pelatihan untuk menghasilkan peningkatan performa yang lebih signifikan.