

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *aquatic plyometric* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada atlet putra Bekasi *Central Aquatic*. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata kekuatan otot tungkai dari 46,56 pada *pre-test* menjadi 49,31 pada *post-test*, serta hasil uji *Paired Sample t-Test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, latihan *aquatic plyometric* dapat digunakan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai atlet renang.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian yang telah diperoleh, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak terkait.

1. Bagi pelatih, pelatih dapat mempertimbangkan metode latihan ini sebagai salah satu variasi dalam program pembinaan fisik atlet. Latihan *aquatic plyometric* dapat diterapkan secara terencana dan disesuaikan dengan kondisi serta tingkat kemampuan atlet agar tujuan latihan dapat tercapai secara optimal. Selain itu, penggunaan media air dalam latihan juga dapat menjadi alternatif untuk mengurangi beban benturan pada persendian selama proses latihan.

2. Bagi atlet, Atlet perlu mengikuti program latihan yang diberikan secara konsisten dan disiplin agar manfaat latihan dapat diperoleh secara maksimal. Selain pelaksanaan latihan yang teratur, atlet juga perlu memperhatikan aspek pendukung lainnya, seperti pola istirahat, asupan nutrisi, dan proses pemulihan tubuh, karena faktor-faktor tersebut turut memengaruhi peningkatan kondisi fisik dan performa latihan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah sampel dan desain penelitian yang digunakan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta menggunakan kelompok kontrol sehingga pengaruh latihan dapat dianalisis secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengkaji pengaruh latihan aquatic plyometric terhadap komponen kondisi fisik lainnya, seperti daya ledak otot tungkai, kecepatan renang, kelincahan, maupun performa renang pada berbagai kelompok usia dan tingkat prestasi atlet.