

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *power* otot lengan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMP Al-Muslim. Latihan ini efektif dalam meningkatkan *power* otot lengan, yang merupakan komponen penting dalam fase tarikan pada renang gaya bebas. Peningkatan *power* otot lengan berkontribusi sebesar 3,26% secara langsung terhadap percepatan dorongan tubuh di dalam air, sehingga meningkatkan kecepatan renang secara keseluruhan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar pelatih renang di SMP Al-Muslim dan institusi pendidikan lainnya mengadopsi latihan *power* otot lengan sebagai bagian dari program latihan rutin. Latihan ini harus dilengkapi dengan latihan-latihan lain yang bertujuan untuk meningkatkan aspek-aspek teknik dan kekuatan fisik lainnya agar hasil yang dicapai dapat lebih optimal. Selain itu, penelitian lebih lanjut dengan cakupan yang lebih luas dan durasi yang lebih panjang juga disarankan untuk memperdalam pemahaman tentang efek jangka panjang dari latihan ini.