

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Dry Land* dan *Core Stability* terhadap hasil Renang Gaya Bebas Jarak 50 Meter pada Atlet *Club Bekasi Olympic Aquatic*”, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *dry land* berpengaruh signifikan terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan hasil post-test yang signifikan setelah diberikan program latihan *dry land*. Latihan ini mampu meningkatkan kekuatan, kecepatan, serta koordinasi gerak yang berhubungan langsung dengan performa renang gaya bebas.
2. Latihan *core stability* juga memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil renang gaya bebas 50 meter. Penguatan otot inti membantu menjaga kestabilan tubuh saat berenang, sehingga teknik menjadi lebih efisien meskipun peningkatannya tidak sebesar latihan *dry land*.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *dry land* dengan *core stability*. Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,015 ( $< 0,05$ ), yang berarti kedua metode memiliki perbedaan efektivitas. Latihan *dry land* terbukti

memberikan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan *core stability* terhadap hasil renang gaya bebas jarak 50 meter.

Dengan demikian, latihan *dry land* dapat dijadikan alternatif utama dalam program peningkatan performa kecepatan renang gaya bebas, namun latihan *core stability* tetap penting sebagai latihan pendukung untuk menjaga stabilitas tubuh.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih dan Atlet
  - a. Disarankan untuk memprioritaskan latihan *dry land* dalam program pembinaan atlet, khususnya untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas jarak 50 meter.
  - b. Latihan *core stability* sebaiknya tetap dimasukkan sebagai latihan pendukung karena berfungsi menjaga keseimbangan tubuh dan mengurangi risiko cedera.

### 2. Bagi *Club Bekasi Olympic Aquatic*

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam penyusunan program latihan yang lebih sistematis dan bervariasi, dengan mengombinasikan latihan *dry land* dan *core stability* secara proporsional.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian berikutnya diharapkan menggunakan sampel yang lebih banyak dan melibatkan kelompok usia berbeda untuk memperluas generalisasi hasil.
- b. Disarankan menambahkan variabel lain, seperti daya tahan aerobik atau fleksibilitas, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi performa renang gaya bebas.