

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai *Pengaruh Latihan Tarik Tambang terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas di Club Aquatik Swimming Club Medan*, Latihan tarik tambang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan atlet renang di Club Aquatik Swimming Club Medan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan tarik tambang mampu melatih kerja otot lengan secara berulang sehingga meningkatkan kemampuan otot dalam mempertahankan kontraksi dalam waktu yang relatif lama.

Latihan tarik tambang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet renang di Club Aquatik Swimming Club Medan. Peningkatan daya tahan otot lengan yang diperoleh dari latihan tarik tambang berkontribusi terhadap efektivitas gerakan kayuhan lengan sehingga waktu tempuh renang menjadi lebih cepat. Secara keseluruhan, latihan tarik tambang dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan darat (*dry land training*) yang efektif untuk meningkatkan daya tahan otot lengan dan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang usia 12–13 tahun.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *t*, diperoleh bahwa latihan tarik tambang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan atlet renang di Club Aquatik Swimming Club Medan. Hal ini

dibuktikan dengan nilai t hitung yang lebih besar daripada t tabel pada taraf signifikansi yang telah ditentukan, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa latihan tarik tambang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan renang 50 meter gaya bebas atlet renang di Club Aquatik Swimming Club Medan. Peningkatan tersebut terlihat dari perbedaan hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) setelah diberikan perlakuan latihan tarik tambang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan tarik tambang efektif digunakan sebagai latihan darat (dry land training) untuk meningkatkan daya tahan otot lengan dan kecepatan renang 50 meter gaya bebas pada atlet renang usia 12–13 tahun di Club Aquatik Swimming Club Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih Renang

Disarankan kepada pelatih renang agar dapat menerapkan latihan tarik tambang secara terprogram dan terstruktur sebagai bagian dari latihan fisik, karena berdasarkan hasil uji statistik latihan ini terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan dan kecepatan renang gaya bebas 50 meter.

2. Bagi Atlet Renang

Atlet diharapkan dapat melaksanakan latihan tarik tambang dengan sungguh-sungguh dan disiplin sesuai dengan program latihan yang

diberikan, sehingga peningkatan kondisi fisik dan performa renang dapat dicapai secara optimal.

3. Bagi Club Aquatik Swimming Club Medan

Club diharapkan dapat menjadikan latihan tarik tambang sebagai salah satu alternatif latihan fisik yang inovatif, efektif, dan ekonomis dalam upaya meningkatkan prestasi atlet renang, khususnya pada nomor sprint.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain eksperimen yang lebih kompleks, jumlah sampel yang lebih besar, serta menambahkan variabel lain agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan dapat dijadikan rujukan ilmiah yang lebih luas.