

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh latihan *mountain climber* & latihan *hip dip plank* terhadap *power* otot lengan pada atlet renang gaya bebas umur 7-13 tahun *Sailfish Swimming Club* Tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) terdapat pengaruh yang signifikan latihan *mountain Climber* terhadap *power* otot lengan pada atlet renang gaya bebas umur 7-13 Tahun *Sailfish Swimming Club* Tahun 2025
- 2) terdapat pengaruh yang signifikan latihan *hip dip Plank* terhadap *power* otot lengan pada atlet renang gaya bebas umur 7-13 Tahun *Sailfish Swimming Club* Tahun 2025
- 3) latihan *hip dip Plank* lebih berpengaruh signifikan dari latihan *mountain Climber* terhadap *power* otot lengan pada atlet renang gaya bebas umur 7-13 Tahun *Sailfish Swimming Club* Tahun 2025

Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata antara hasil *pre-test* dan *post-test*, yang mengindikasikan bahwa program latihan yang diberikan mampu memberikan adaptasi fisiologis yang positif terhadap tubuh subjek penelitian.

Program latihan yang disusun secara bertahap dan progresif selama beberapa minggu terbukti mampu meningkatkan kemampuan otot, baik dari segi

kekuatan, ketahanan, maupun *power*, sesuai dengan tujuan latihan. Selain itu, penerapan prinsip latihan seperti progresivitas, *spesifisitas*, dan *overload* turut berperan dalam keberhasilan program latihan, sehingga latihan dapat dilakukan secara aman dan efektif tanpa menimbulkan cedera pada subjek penelitian.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *mountain climber* dan *hip dip plank* dapat dijadikan sebagai alternatif metode latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan fisik, khususnya pada otot lengan dan otot inti (*core*). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metode latihan dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, serta dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih, guru, maupun peneliti selanjutnya dalam merancang program latihan yang sesuai dengan karakteristik subjek latihan.

5.2 Saran

- 1) Bagi para pelatih, atlet dan instruktur olahraga renang, disarankan untuk memasukkan variasi latihan *mountain climber* & latihan *hip dip plank* sebagai bagian dari program rutin pengembangan *power* otot lengan.
- 2) Bagi pelatih yang membina atlet pemula atau atlet yang sedang dalam tahap pemulihan cedera, variasi latihan *mountain climber* & latihan *hip dip plank* tetap dapat dimanfaatkan sebagai pendekatan awal.
- 3) Meskipun peningkatannya tidak setajam atlet yang sudah pro ataupun kondisi fisik yang baik, latihan ini tetap memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan terhadap *power* otot lengan.

Dari sisi akademik, saran juga ditujukan kepada peneliti berikutnya yang ingin melanjutkan kajian dalam bidang ini. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, baik dari segi usia, jenis kelamin, maupun tingkat pengalaman atlet. Selain itu, latihan lain seperti daya tahan otot, koordinasi, kecepatan reaksi, atau *performa* teknik dalam pertandingan juga bisa diteliti lebih lanjut untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai variasi latihan *mountain climber* & latihan *hip dip plank* terhadap *performa* olahraga.

