

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Secara keseluruhan model latihan *dryland* memberikan *effect size* terhadap performa atlet polo air secara signifikan. Berdasarkan hasil uji rerata pretes dan postes dari semua penelitian relevan, dengan *Pvalue* 0.00 lebih kecil dari 0.05 yang artinya H_0 ditolak maka terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dryland* terhadap peningkatan performa atlet polo air.
- b. Model latihan *dryland* memiliki *effect size* yang valid dalam meningkatkan performa atlet polo air dibandingkan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji rerata kelompok eksperimen dan kontrol dari semua penelitian yang relevan diperoleh *Pvalue* sebesar 0.00 lebih kecil dari 0.05 yang artinya H_0 ditolak maka perbedaan pengaruh dari model latihan *dryland* terhadap peningkatan performa atlet valid.

5.2 SARAN

Setelah peneliti melakukan proses penelitian meta analisis, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai perbaikan di masa yang akan datang sebagai berikut:

- a. Pelatih khususnya di Indonesia diharapkan dapat menerapkan model latihan *dryland* karena dapat meningkatkan performa atlet polo air. Walaupun begitu pelatih harus menyesuaikan metode latihan dari model *dryland* sesuai dengan usia atlet dan tingkat kemungkinan cedera supaya hasilnya lebih optimal.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian meta analisis tentang *effect size* metode latihan *dryland* terhadap performa atlet polo air ditinjau dari kategori usia atlet dan dengan sampel yang lebih banyak.