BAB V
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian yang berjudul penerapan model latihan *dryland* terhadap peningkatan motivasi dan performa atlet renang adalah sebagai berikut:

5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan penerapan latihan *dryland* terhadap peningkatan motivasi atlet renang.

5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan penerapan latihan *dryland* terhadap performa atlet renang.

5.2 Implikasi

Berdasarkan simpulan di atas, maka implikasi dari penelitian ini adalah model latihan *dryland* yang telah terbukti secara ilmiah memberikan manfaat dalam berbagai aspek yang menunjang performa olahraga dapat diterapkan dalam proses pelatihan atlet renang. Penting bagi pelatih untuk lebih bijak dan mau meng-*upgrade* keilmuannya dalam rangka efisiensi performa atlet yang akan berujung pada pencapaian prestasi maksimal**.** Namun kombinasi antara latihan *dryland* dan latihan renang di air tentu lebih bagus untuk meningkatkan performa dan prestasi atlet renang.

5.3 Saran

Berdasarkan simpulan dan implikasi di atas, maka penulis dapat memberikan beberapa saran, yaitu:

5.3.1 Bagi pelatih, dapat mengintegrasikan model latihan *dryland* dalam proses pelatihan cabang olahraga renang agar atlet tidak merasa jenuh akan latihan yang cenderung mononton dan pencapaian kondisi fisik serta psikologi dapat lebih optimal.

5.3.2 Bagi pengurus dan pembinan, perlu adanya pemahaman terkait model-model latihan selain latihan renang di air salah satunya adalah variasi latihan *dryland* yang memang sudah terbukti secara ilmiah dalam dunia olahraga.

5.3.3 Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cangkupan yang lebih luas berbeda dengan variabel yang penulis kaji atau variabel lain yang belum dikaji dalam penelitian ini, karena penulis memiliki keterbatasan dan banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.