

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dryland swimming workout* terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.
- 2) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan O7W terhadap kecepatan renang 50 meter.
- 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *dryland swimming workout* dengan O7W terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas. Dalam penelitian ini pengaruh latihan *dryland swimming workout* lebih baik dibandingkan dengan latihan O7W terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas.
- 4) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dryland swimming workout* terhadap kecepatan renang 200 meter gaya ganti.
- 5) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan O7W terhadap kecepatan renang 200 meter gaya ganti.
- 6) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *dryland swimming workout* dengan O7W terhadap kecepatan renang 200 meter gaya ganti. Dimana pengaruh latihan *dryland swimming workout* lebih baik dibandingkan dengan latihan O7W.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

□ Implikasi Teoritis

- 1) Pemilihan model latihan *dryland* yang tepat dapat berpengaruh terhadap pencapaian kecepatan renang atlet. Dalam usaha untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas dan 200 meter gaya ganti latihan *dryland swimming workout* dapat dimasukkan ke dalam program latihan.

Yuniarti Sani Damayanti, 2022

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN DRYLAND SWIMMING WORKOUT DENGAN O7W TERHADAP KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA BEBAS DAN 200 METER GAYA GANTI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 2) Bentuk latihan *dryland swimming workout* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan renang 50 meter gaya bebas dan 200 meter gaya ganti. Selain melatih kondisi fisik yang menunjang dalam peningkatan kecepatan, daya tahan otot dan kondisi fisik lainnya juga melatih keterampilan atau pembentuk gerak yang hampir sama pada saat berenang di air.
- 3) Model latihan *dryland* dapat digunakan untuk melatih daya tahan otot atlet renang, sehingga dapat mempengaruhi waktu berenangnya menjadi lebih cepat. Dalam hal ini latihan *dryland swimming workout* dan O7W dapat meningkatkan kecepatan renang 200 meter gaya ganti.

□ Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi para atlet, pelatih, penggiat olahraga maupun pembina olahraga untuk dapat menggunakan bentuk latihan *dryland swimming workout* dalam program latihan tahap persiapan khusus maupun tahap pra-pertandingan. Dalam pelaksanaannya bisa disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing atlet.

5.3 Rekomendasi

Dari hasil penelitian ini, ada beberapa hal yang dapat penulis rekomendasikan antara lain:

- 1) Bentuk latihan *dryland swimming workout* dapat diterapkan oleh guru penjaskes, pembina olahraga, pelatih maupun atlet renang yang ingin mengembangkan kecepatan renangnya melalui peningkatan kondisi fisik dan keterampilan diluar kolam renang.
- 2) Kepada semua pihak yang berkepentingan dalam keolahragaan agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih baik dan teruji secara ilmiah.