

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah penerapan pelatihan Harness memberikan dampak peningkatan yang tidak signifikan terhadap kemampuan power endurance.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian kepada atlet futsal anggota UKM futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia pelatihan harness terhadap kemampuan power endurance maka:

1. Disarankan jika ingin meningkatkan kemampuan power endurance yang eksklusif harus melalui pelatihan beban (*weight training*) yang spesifik dan ditujukan pada kekuatan maksimal melalui koordinasi intramuscular kelompok otot (*neral activation*) agar dapat menghasilkan daya yang lebih eksplosif.
2. Diharapkan setiap pelatih mampu merancang program latihan harness yang bervariasi karena hal ini penting agar kebutuhan latihan menjadi lebih terjamin dan sasaran latihan menjadi terarah sesuai dengan kebutuhan komponen fisik masing-masing yang diperlukan.
3. Diharapkan penerapan latihan secara adekuat dengan memperhatikan metode latihan, pola latihan, prinsip-prinsip latihan dan norma-norma

latihan dengan tepat merupakan kunci penting untuk mendapatkan overkompensasi (Efek Latihan).

Guna menghasilkan pengembangan keilmuan dalam kepelatihan yang lebih efektif dan efisien maka dalam penelitian ini dapat dikembangkan melalui kajian lain atau penerapan pada cabang olahraga yang lebih spesifik dominan kemampuan fisik, seperti cabang olahraga yang dominan kecepatan (*sport speed*) atau dominan daya tahan (*sport endurance*).

