

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis penelitian yang berjudul “Perbandingan Pengaruh Metode Tempo dan Metode Interval Menggunakan *Harness* Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Pemain *Softball*” dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan berlari, akan tetapi kedua metode menggunakan *harness* tersebut memiliki peningkatan yang signifikan terhadap kecepatan berlari pemain *softball* serta menunjukkan bahwa metode tempo lebih unggul dibandingkan metode interval untuk peningkatan kecepatan berlari sehingga metode tempo lebih disarankan untuk peningkatan kecepatan berlari.

5.2 Implikasi

Implikasi yang diharapkan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Dapat digunakan sebagai sumber referensi bagi para pelatih untuk meningkatkan kecepatan berlari atlet
- 2) Menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Olahraga dan lainnya.

5.3 Rekomendasi

Rekomendasi yang diberikan peneliti untuk penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan penelitian terkait dengan kecepatan reaksi pemain *softball* ketika *base running*
- 2) Membandingkannya dengan metode lain yang belum pernah diteliti
- 3) Mengembangkan penelitian tentang peningkatan kecepatan berlari pemain *Softball/Baseball* karena jarang sekali dilatih, baik itu teknik dasar dari berlari antar *base* dan sebagainya
- 4) Lebih banyak sampel baik atlet laki-laki maupun perempuan

Raden Mohamad Fajar, 2024

PERBANDINGAN PENGARUH METODE TEMPO DAN METODE INTERVAL MENGGUNAKAN HARNESSTERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN BERLARI PEMAIN SOFTBALL

Universitas Pendidikan Indonesia | respiratory.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dengan demikian kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang dibuat dari penelitian ini, semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk semua yang hendak meningkatkan kemampuan fisiknya.