

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari pengolahan analisis data, penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Latihan *harness* menggunakan metode *interval* tidak memberikan peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *power endurance*.
2. Latihan *harness* menggunakan metode *repetisi* tidak memberikan peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *power endurance*.
3. Tidak terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan latihan *harness* menggunakan metode *interval* dan *repetisi* terhadap peningkatan kemampuan *power endurance*.

B. Saran

Saran yang dapat penulis sampaikan setelah melaksanakan penelitian berdasarkan hasilnya, yaitu:

1. Pelatih atau pembina olahraga penulis menyarankan bentuk latihan sebagai varian atau pilihan untuk meningkatkan kekuatan disarankan untuk menggunakan kedua metode latihan yaitu metode *interval* dan *repetisi*, karena dilihat dari hasil penelitian ini telah terbukti bahwa kedua model latihan ini dapat meningkatkan daya tahan *power tungkai* meskipun tidak signifikan.
2. Bagi pembaca dan pemerhati olahraga, atau pun mahasiswa jurusan olahraga yang akan melakukan pengembangan dan penelitian lebih lanjut dengan kajian lebih mendalam dan sampel yang lebih banyak.