

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil dari pengolahan data, maka kesimpulannya adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *harness* menggunakan metode *interval* terhadap peningkatan kemampuan *speed*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *harness* menggunakan metode *repetisi* terhadap peningkatan kemampuan *speed*.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *harness* menggunakan metode *interval* dengan metode *repetisi* terhadap peningkatan kemampuan *speed*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka penulis mengemukakan saran diantaranya :

1. Bisa menambah wawasan mengenai ilmu yang mencakup dalam bidang ini.
2. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan model-model metode dalam pelatihan *harness* sehingga lebih bervariasi.
3. Bisa diterapkan pada cabang olahraga lainnya dalam rangka peningkatan kualitas fisik.