

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan sebagai berikut. (1) Secara keseluruhan, hasil kemampuan dinamis anaerobik yang dilatih dengan menggunakan metode latihan interval lebih baik daripada yang dilatih dengan menggunakan metode latihan repetisi pada pelatihan *Harness*; (2) Terdapat interaksi antara metode latihan dengan kapasitas aerobik terhadap hasil peningkatan kemampuan dinamis anaerobik melalui pelatihan *Harness*; (3) Bagi atlet yang mempunyai kapasitas aerobik tinggi, hasil peningkatan kemampuan dinamis anaerobik pada pelatihan *Harness* yang dilatihkan dengan metode latihan repetisi tidak lebih baik dari pada metode latihan interval; (4) Bagi atlet yang mempunyai kapasitas aerobik rendah, hasil peningkatan kemampuan dinamis anaerobik pada pelatihan *Harness* yang dilatihkan dengan metode latihan interval lebih baik dari pada metode latihan repetisi; (5) Penerapan pelatihan *Harness* memberikan dampak yang *signifikan* terhadap peningkatan kemampuan dinamis *Anaerobik*; (6) Penerapan pelatihan *Harness* memberikan dampak yang *signifikan* terhadap peningkatan kemampuan dinamis *Aerobik*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah membuktikan bahwa metode latihan interval memberikan efek yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan repetisi, maka disarankan untuk lebih banyak menggunakan metode latihan interval dalam meningkatkan kemampuan dinamis anaerobik pada pelatihan *Harness* dengan syarat memiliki kapasitas aerobik yang tinggi sehingga dalam pelaksanaannya atlet tidak merasa berat. Oleh karena penerapan pola pelatihan *Harness* yang memberikan dampak terhadap peningkatan rata-rata kemampuan *anaerobik* dan *aerobik* maka disarankan setiap pelatih mampu merancang program pelatihan *Harness* yang bervariasi karena hal ini penting agar kebutuhan latihan menjadi lebih terjamin dan sasaran latihan menjadi terarah. 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).

Untuk penelitian lebih lanjut disarankan agar 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*), dominan *power endurance* (*sport power*), atau dominan daya tahan (*sport endurance*).

