

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir yang telah dilakukan terhadap pelatihan harness untuk meningkatkan daya tahan kecepatan diperoleh data hasil tes yang kemudian diolah dan dianalisis dengan rumus-rumus statistika, hasil penelitian ini menemukan kesimpulan bahwa : Penerapan pelatihan Harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan Speed Endurance (Daya tahan kecepatan)

#### **Saran**

Bagi para pelatih, pengajar, pembina olahraga dan rekan-rekan seprofesi serta pihak-pihak yang berkepentingan tes ini dapat dijadikan alat ukur untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kecepatan para atlet dan diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan pemikiran dan panduan untuk penelitian selanjutnya.

Karena pelatihan harness ini adalah pelatihan yang bersifat resisten maka pelatihan ini disesuaikan dengan preodisasi kekuatan (strength Periodisation). Masa penerapan pelatihan harness menyesuaikan pada tingkat kemampuan atlet sehingga beban harness dapat disesuaikan. Pelatihan harness cocok diberikan jika sudah melewati fase adaptasi anatomis dan hipertropi otot.

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.

Untuk penelitian selanjutnya, pelatihan harness ini dapat dilakukan bukan hanya untuk olahraga futsal saja, tetapi juga diharapkan untuk cabang-cabang olahraga yang lainnya yang membutuhkan kemampuan daya tahan kecepatan.

