

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah bahwa : Peningkatan yang terjadi pada kemampuan power hasil penerapan pelatihan harness tidak memberikan dampak yang signifikan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian pelatihan harness pada kemampuan power maka disarankan kepada para pelatih untuk memberikan pelatihan Harness secara spesifik kepada gerakan-gerakan latihan kekuatan atau program latihan power dengan bertahap, sistematis sesuai dengan kebutuhan periodisasi dan tuntutan tujuan latihan. sesuai dengan teori bahwa jika ingin meningkatkan kemampuan power yang eksklusif harus melalui pelatihan beban (weight training) yang spesifik dan ditujukan pada kekuatan maksimal melalui koordinasi intramuscular kelompok otot (neral activation) agar dapat menghasil daya yang lebih eksplosif. Hal ini tentunya berbeda dengan pelatihan harness yang dominan menerapkan pelatihan kekuatan dinamis.

Efektifitas penerapan pola latihan Harness terbukti signifikan, oleh karena itu diharapkan dapat diterapkan dengan baik sesuai dengan kebutuhan dan tahapan yang tepat.

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 sesuai dengan kebutuhan komponen fisik masing-masing yang diperlukan.

Penerapan latihan secara adekuat dengan memperhatikan metode latihan, pola latihan, prinsip-prinsip, dan norma-norma latihan dengan tepat merupakan kunci penting untuk mendapatkan overkompensasi (Efek Latihan).

Guna menghasilkan 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) atau dominan daya tahan (sport endurance).

