

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

- **Kesimpulan**

Hasil Penelitian ini mendapatkan kesimpulan: “Penerapan pelatihan harness memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kecepatan maksimal (speed)”.

- **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, selanjutnya penulis memberikan rekomendasi atau saran sebagai berikut:

- Disarankan kepada para pelatih untuk memberikan pelatihan Harness secara bertahap, sistematis sesuai dengan kebutuhan periodisasi dan tuntutan tujuan latihan. Penerapan pola latihan Harness terbukti signifikan, dilihat dari peningkatan kemampuan kecepatan yang terjadi. Oleh karena itu diharapkan dapat diterapkan dengan baik sesuai dengan kebutuhan dan tahapan yang tepat.
- Disarankan kepada atlet untuk melakukan pelatihan harness ini secara maksimal agar mendapatkan hasil yang maksimal pula.
- Untuk penelitian yang akan datang, penulis mengharapkan agar mencoba melaksanakan tes dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar dapat terlihat peningkatan kemampuan kecepatan yang lebih signifikan. Apabila dilakukan penelitian terhadap atlet yang memiliki kemampuan kecepatan yang baik, maka peningkatan dari pelatihan harness ini mungkin tidak akan signifikan, karena atlet tersebut sudah mencapai titik kemampuan kecepatan yang maksimal. Dan

apabila penelitian dilakukan terhadap atlet yang belum terlatih kemampuan kecepatannya, maka pelatihan harness ini akan sangat signifikan peningkatannya.