

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menemukan kesimpulan bahwa: Penerapan Pelatihan Harness Memberikan Dampak yang Singnifikan Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan.

#### B. Saran

1. Bagi para pelatih untuk memberikan pelatihan Harness secara bertahap, sistematis sesuai dengan kebutuhan periodisasi dan tuntutan tujuan latihan. Efektifitas penerapan pola latihan Harness terbukti signifikan, oleh karena itu diharapkan dapat diterapkan dengan baik sesuai dengan kebutuhan dan tahapan yang tepat.
2. Bagi setiap pelatih mampu merancang program latihan harness yang bervariasi karena hal ini penting agar kebutuhan latihan menjadi lebih terjamin dan sasaran latihan menjadi terarah.
3. Untuk penelitian yang akan datang, 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*).