

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Peningkatan Kapasitas Aerobik Atlet Selam Melalui Latihan Tabata” dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan tabata memberikan pengaruh terhadap peningkatan kapasitas aerobik atlet selam di Arheya Swim. Namun golongan kapasitas aerobik atau daya tahan atlet masih di tahap sedang atau cukup baik dan kenaikannya pun tidak membuat golongan tersebut naik menjadi baik, hal ini dapat terjadi karena penelitian yang dilakukan hanya sebentar.
2. Setiap latihan seharusnya mampu membantu atlet menjadi lebih baik dan meningkat, namun yang terjadi pada atlet di Arheya Swim peningkatannya tidak signifikan. Hal ini dapat terjadi karena pada saat latihan banyak atlet yang bermalas malasan. Pada saat lari pun atlet justru berjalan dan atlet merasa bosan akan latihan yang terus berulang tanpa adanya variasi.
3. Dari kedua metode latihan yang digunakan yaitu metode latihan drill dan metode latihan tabata. Seharusnya keduanya memiliki pengaruh yang baik terutama untuk kapasitas aerobik atau daya tahan. Namun dalam penelitian kali ini hanya metode tabata yang meningkatkan daya tahan atlet dan hasilnya pun tidak maksimal. Hal ini dapat terjadi dikarenakan satu dan lain hal, salah satunya adalah program latihan yang dilakukan hanya selama 1 bulan.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka memperoleh hasil bahwa metode latihan drill tidak berpengaruh terhadap peningkatan kapasitas aerobik, sedangkan metode latihan tabata berpengaruh terhadap peningkatan kapasitas aerobik atlet di club Arheya Swim. Dengan adanya hasil ini tentunya memiliki implikasi positif dan dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya. Peneliti memberikan implikasi diantaranya:

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk dapat meningkatkan kemampuan kapasitas aerobik atlet pada cabang olahraga selam.
2. Untuk para pelatih diharapkan dapat dan mampu membuat program latihan yang tepat untuk meningkatkan kapasitas aerobik atlet dengan menggunakan latihan tabata.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang suda dilakukan, penulis ingin memberikan beberapa masukan dan saran setelah melaksanakan penelitian. Penulis berharap saran atau masukan diberikan akan bermanfaat bagi penulis sendiri dan semua pihak yang barkaitan dan membaca penelitian ini. Adapun beberapa hal yang akan disampaikan sebagai berikut:

1. Untuk para pelatih di hadapan dapat menerapkan latihan menggunakan metode latihan tabata untuk meningkatkan kemampuan kapasitas aerobik atlet.
2. Untuk peneliti lain, sebaiknya diadakan penelitian yang lebih mendalam dan dikaji dengan sebaik mungkin sehingga penelitian selanjutnya dapat lebih baik.
3. Untuk peneliti lain diharapkan mampu mengkaji benar benar metode latihan tabata dan dilaksanakan dengan waktu yang lebih panjang agar metode tabata efektif untuk meningkatkan kapasitas aerobik secara maksimal.