

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir yang telah dilakukan terhadap pelatihan *tabata* untuk meningkatkan kemampuan *power endurance* diperoleh data hasil tes yang kemudian diolah dan dianalisis dengan rumus-rumus statistika, hasil penelitian ini menemukan kesimpulan bahwa penerapan pelatihan *tabata* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *power endurance*.

#### **B. Saran**

Saran yang dapat penulis sampaikan setelah melaksanakan penelitian berdasarkan hasilnya, yaitu:

1. 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 kekuatan yang cepat para atlet dan diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan pemikiran dan panduan untuk penelitian selanjutnya.
2. Karena pelatihan *tabata* ini adalah pelatihan yang bersifat intensitas tinggi maka pelatihan ini disesuaikan pada tingkat kemampuan atlet sehingga dapat disesuaikan.
3. Diharapkan setiap pelatih mampu merancang program latihan *tabata* yang bervariasi karena hal ini penting agar kebutuhan latihan menjadi lebih terjamin dan sasaran latihan menjadi terarah.
4. Untuk penelitian selanjutnya, pelatihan *tabata* ini dapat dilakukan bukan hanya untuk olahraga futsal saja, tetapi juga diharapkan untuk cabang-cabang olahraga yang lainnya yang membutuhkan kemampuan daya tahan kekuatan yang cepat (*power endurance*).