

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil dari pengolahan data, maka kesimpulannya adalah sebagai berikut :

1. Gambaran kemampuan aerobik berdasarkan hasil penelitian nilai rata-rata sebelum melakukan latihan *tabata* 37.7 dan setelah melakukan latihan *tabata* 40.5.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *tabata* terhadap peningkatan kemampuan *aerobik*.

B. Saran

Dari penelitian ini guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan berbagai saran sebagai berikut:

1. Bagi Lembaga

Untuk lembaga diharapkan lebih menguatkan kepada mahasiswa dalam mata kuliah *teori latihan dan kondisi fisik* dikarenakan dalam bidang kajian tersebut memiliki berbagai macam kesinambungan.

2. Bagi Atlet

Untuk atlet futsal putri upi bandung, agar lebih paham bahwasannya komponen kondisi fisik salah satunya daya tahan dapat menunjang olahraga prestasi.

3. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih mendalam berhubungan dengan penelitian ini dan bisa diterapkan pada cabang olahraga lainnya dalam rangka peningkatan kualitas fisik dan menjadi metode latihan yang kuat dalam meningkatkan kualitas atlet.