

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir yang telah dilakukan terhadap pelatihan *Tabata* untuk meningkatkan daya tahan kecepatan diperoleh data hasil tes yang kemudian diolah dan dianalisis dengan rumus-rumus statistika, hasil penelitian ini menemukan kesimpulan bahwa : Penerapan pelatihan *Tabata* memberikan dampak terhadap peningkatan kemampuan *Speed Endurance* (Daya Tahan Kecepatan) yang tidak signifikan.

#### **B. Saran**

Bagi para pelatih diharapkan memperhatikan program latihan yang lebih spesifik hal ini dikarenakan dalam penelitian ditemukan adanya peningkatan yang tidak signifikan pada beberapa sampel.

Untuk pengajar dan rekan-rekan seprofesi serta pihak-pihak yang berkepentingan tes ini dapat dijadikan alat ukur untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kecepatan para atlet dan diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan pemikiran dan panduan untuk penelitian selanjutnya.

Karena pelatihan *Tabata* ini adalah pelatihan yang bersifat intensitas tinggi maka pelatihan ini disesuaikan pada tingkat kemampuan atlet sehingga tidak terjadi overload atau kelebihan beban latihan.

Diharapkan setiap pelatih mampu merancang program latihan *Tabata* yang bervariasi dan spesifik karena hal ini penting agar kebutuhan latihan menjadi lebih terjamin dan sasaran latihan menjadi terarah.

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 kecepatan (*speed endurance*).

Dikdik Fuad Asidik, 2015

*Dampak penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan ( speed endurance )*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

