

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan berdasarkan penelitian dilihat dari hasil tes awal dan tes akhir yang diolah berdasarkan rumus-rumus statistik menunjukkan bahwa penerapan pelatihan *Tabata* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kecepatan (*speed*).

#### B. Saran

Saran yang penulis dapat sampaikan setelah melaksanakan penelitian yaitu :

1. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi para pelatih, pengajar, pembina olahraga, dan rekan-rekan seprofesi serta untuk pihak-pihak lain yang berkepentingan sehingga dapat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan yang cepat, daya tahan, daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, *power* para atlet dan diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbuangan pemikiran dan panduan untuk penelitian selanjutnya.
2. Karena pelatihan *Tabata* adalah metode latihan interval intensitas tinggi maka pelatihan ini disesuaikan dengan tingkat kemampuan fisik para atlet sehingga dapat disesuaikan..
3. Diharapkan setiap pelatih mampu merancang program metode *Tabata* ini lebih bervariasi karena hal ini penting agar kebutuhan latihan menjadi lebih terjamin dan sasaran latihan menjadi terarah.
4. Untuk pelatihan selanjutnya, pelatihan *Tabata* ini tidak hanya digunakan oleh cabang olahraga futsal saja, diharapkan juga untuk cabang olahraga lain yang membutuhkan untuk meningkatkan kemampuan fisik para atlet.