

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

Gambaran kemampuan anerobik (*power*) berdasarkan hasil penelitian nilai rata-rata sebelum melakukan latihan Tabata 4,93 meter dan setelah melakukan latihan Tabata 5.20 meter. Kesimpulannya terdapat dampak yang signifikan penerapan pelatihan Tabata memberikan dampak terhadap peningkatan kemampuan kekuatan yang cepat (*power*).

B. Saran

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

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 *power* dapat menunjang olahraga prestasi.
3. Bagi Pelatih : 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.
4. 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.

