

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai Dampak Penerapan Metode Latihan Tabata dalam Aktivitas Lari Terhadap Kemampuan Aerobik dan Anaerobik diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Penerapan metode latihan Tabata dalam aktivitas lari memberikan pengaruh terhadap kemampuan aerobik.
2. Penerapan metode latihan Tabata dalam aktivitas lari memberikan pengaruh terhadap kemampuan anaerobik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh penerapan metode latihan Tabata dalam aktivitas lari memberikan pengaruh terhadap kemampuan aerobik dan anaerobik, sehingga peneliti penelitian ini bisa memberi saran dan masukan bagi :

1. Bagi para pelatih untuk menerapkan metode latihan Tabata (metode latihan interval dengan intensitas yang tinggi) sebagai metode latihan khususnya latihan dalam upaya meningkatkan kemampuan fisik secara bertahap, sistematis sesuai dengan kebutuhan periodisasi dan tuntutan tujuan latihan.
2. Bagi para pelatih untuk mampu merancang program latihan Tabata yang bervariasi karena hal ini penting agar kebutuhan latihan menjadi lebih terjamin dan sasaran latihan menjadi terarah sesuai dengan kebutuhan komponen fisik masing-masing yang diperlukan.
3. Diharapkan penerapan latihan Tabata ini dilakukan secara adekuat dengan memperhatikan metode latihan, pola latihan, prinsip-prinsip, dan norma-norma latihan dengan tepat guna mendapatkan overkompensasi (Efek Latihan) yang tepat.

4. Guna menghasilkan pengembangan keilmuan dalam kepelatihan yang lebih efektif dan efisien, maka bagi para peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian pada populasi dan sample yang berbeda dan lebih luas lagi agar manfaat penerapan metode latihan ini dapat teridentifikasi lebih luas lagi.