

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode *Tabata training* terhadap peningkatan kecepatan 100m *surface monofin* dalam cabang olahraga selam. Didasarkan pada rumusan masalah dan hasil pengolahan data serta temuan yang telah dibahas sebelumnya, maka hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh metode *Tabata training* terhadap peningkatan kecepatan 100m *surface monofin* dalam cabang olahraga selam.

Peningkatan kecepatan 100m *surface monofin* terjadi karena dengan metode *Tabata training* menyebabkan peningkatan ketahanan aerobik sehingga membuat tubuh tidak cepat lelah dalam melaksanakan gerak secara terus menerus dan tubuh lebih cepat pulih. Kondisi seorang atlet yang memiliki ketahanan aerobik yang baik tidak akan cepat menimbulkan kelelahan yang nantinya akan mempengaruhi kompleksitas gerak terutama dalam gerak 100m *surface monofin*. Metode *Tabata training* juga berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan dinamik aerobik yang terdiri dari kemampuan fisik yang termasuk dalam sistem kerja anaerob; Yakni kecepatan, baik dalam bentuk *Speed*, *Agility*, dan *Quickness*. 100m *surface monofin* merupakan nomor pertandingan dalam cabang olahraga selam yang sangat bergantung pada ketahanan aerob dan anaerob sehingga dengan meningkatkan ketahanan tersebut dapat berefek positif pada peningkatan kecepatan.

#### 5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh metode *Tabata training* terhadap peningkatan kecepatan 100m *surface monofin* dalam cabang olahraga selam. Peningkatan kecepatan ini akan berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet selam khususnya dalam nomor 100m *surface monofin*. Adanya variasi Latihan dengan metode *Tabata training* ini membuat wawasan pelatih menjadi semakin bertambah dalam memberikan berbagai jenis pelatihan guna meningkatkan kecepatan dalam cabang olahraga selam.

### **5.3 Rekomendasi**

Pada penelitian ini, walaupun terjadi peningkatan kecepatan dalam 100m *surface monofin*, akan tetapi peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Peneliti berharap penelitian selanjutnya bisa lebih baik lagi dalam melihat pengaruh metode *Tabata training* terhadap nomor-nomor pertandingan lain dalam cabang olahraga selam, ataupun bisa ditambahkan variabel-variabel penelitian lain sehingga penelitian tentang metode *Tabata training* bisa lebih spesifik.

Hasil penelitian ini semoga bermanfaat dan dapat dikembangkan serta dapat menjadi bahan informasi maupun referensi bagi pihak yang berkepentingan dibidang tersebut. Kemudian penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat menjadi pemicu dalam upaya mengenalkan dan meningkatkan minat masyarakat terhadap metode *Tabata training*.