

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

5.1.1. Terdapat pengaruh yang signifikan penerapan metode latihan Tabata terhadap peningkatan kapasitas aerobik.

5.1.2. Terdapat pengaruh yang signifikan penerapan metode Latihan Tabata terhadap peningkatan kapasitas anaerobik.

5.2. Implikasi

Implikasi dari penelitian yang telah dilakukan yaitu diharapkan klub dapat menerapkan latihan tabata dalam proses latihan, seperti hasil analisis yang telah dilakukan bahwa latihan tabata memberikan pengaruh terhadap peningkatan kapasitas aerobik dan anaerobik.

5.3. Rekomendasi

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin menyampaikan beberapa saran yang kiranya dapat menjadi masukan bagi para pelaku dan orang-orang yang terlibat dalam olahraga bola voli. Saran dari peneliti adalah sebagai berikut:

5.3.1. Bagi para pelatih dan praktisi olahraga bola voli, agar lebih banyak menggali ilmu tentang penggunaan metode latihan yang efektif, menarik, dan mudah dipahami bagi atlet dan praktisi olahraga untuk meningkatkan kapasitas aerobik dan anaerobik.

5.3.2. Bagi para atlet dan praktisi olahraga bola voli menjadi referensi proses saat latihan agar lebih memperhatikan metode latihan yang baik dan benar agar mencapai prestasi yang diharapkan.

5.3.3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang metode latihan, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya pada cabang olahraga bola voli ataupun bagian dari metode latihan lainnya.