

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwasanya latihan *Tabata* dapat berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan Daya Tahan pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Plus PGRI Cibinong menunjukkan hasil *pre-test* dengan rata-rata 35,19 simpangan baku 1,99 dan variasi 3,95 sedangkan hasil *post-test* dengan rata-rata 46,57 simpangan baku 5,92 dan variasi 35,08. Berdasarkan hasil analisis pengolahan data tersebut terdapat hasil peningkatan dengan rata-rata 11,38 simpangan baku 4,97 dan variasi 24,70. Serta dengan hasil dari penelitian ini  $T_{hitung} 5,73 > T_{tabel}$  sebesar 2,26 pada alpha 5% atau  $(\alpha) = 0,05$ . Dengan demikian hasil dari penelitian ini yaitu ada peningkatan yang signifikan terhadap hasil bleep test setelah atlet diberikan *treatment* latihan *Tabata* pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Plus PGRI Cibinong.

#### **B. Saran**

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran-saran sebagai berikut :

1. Setiap pelatih harus mempunyai struktur program latihan agar didalam melatih dapat menjalankan tugasnya dengan baik di antaranya dalam bermain futsal ada beberapa struktur wajib di tekankan agar dapat di praktikan, contohnya Fisik yang ideal, Teknik dasar yang tepat, Mental yang kuat dan materi taktik yang baik di miliki oleh pelatih.

2. Pelatih harus bisa memotivasi dan memberikan masukan yang jelas agar atlet dapat fokus dan bersemangat dalam mengikuti latihan.
3. Untuk Ekstakulikuler agar dapat dikembangkan dan dijadikan pedoman kedepannya untuk materi daya tahan.

Untuk pembaca agar dapat menjadikan pedoman dan dikembangkan lewat variasi dan kombinasi lainnya.