

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan VO_{2max} dengan menggunakan latihan tabata. memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan VO_{2max} siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Tanjung Jabung Barat. Penelitian yang dilakukan selama 6 minggu ini terbukti dapat meningkatkan VO_{2max} siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Tanjung Jabung Barat dan juga mengubah kategori VO_{2max} dari kategori sangat kurang menjadi kategori kurang.

Hasil ini menegaskan bahwa latihan Tabata merupakan metode yang tepat dan efisien untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular pada atlet remaja. Dengan penerapan yang konsisten, metode ini berpotensi meningkatkan daya tahan fisik yang lebih tinggi, terutama dalam kegiatan olahraga seperti futsal.

Latihan Tabata, yang terdiri dari interval intensitas tinggi dan periode istirahat singkat, tidak hanya efektif dalam meningkatkan VO_{2max} tetapi juga membuat siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif. Dengan melibatkan metode latihan yang dinamis dan menantang, siswa dapat merasakan manfaat fisik sekaligus kesenangan dalam berolahraga.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, sebagai berikut :

1. Terbuka Terhadap Masukan: Pelatih hendaknya bersikap terbuka dalam menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan yang konstruktif. Sikap ini akan membantu dalam memperbaiki metode pelatihan dan meningkatkan kualitas latihan.

2. Inovasi dalam Latihan: Pelatih harus berani mencoba hal-hal baru yang dapat meningkatkan kondisi fisik siswa, seperti menerapkan metode latihan yang inovatif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.
3. Evaluasi Latihan: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi untuk menyelesaikan permasalahan dan meningkatkan VO_{2max} siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Tanjung Jabung Barat. Dengan demikian, pelatihan dapat lebih terarah dan efektif.
4. Pengetahuan Baru bagi Pelatih: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi pelatih futsal dalam menemukan metode-metode latihan yang lebih efektif. Selain itu, penelitian ini dapat membantu pelatih dalam menemukan solusi yang tepat untuk masalah yang selama ini ada dalam latihan futsal, sehingga kualitas pelatihan dapat meningkat secara keseluruhan.
5. Dengan melakukan inovasi dalam latihan, pelatih dapat menjaga semangat dan motivasi siswa untuk berlatih, sekaligus meningkatkan keterampilan fisik dan teknik bermain futsal.
6. Secara keseluruhan, upaya ini bertujuan untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih baik dan memaksimalkan potensi siswa dalam berkompetisi di bidang futsal.