

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Latihan Tabata meningkatkan fungsi eksekutif otak pada laki-laki dewasa.

5.2 Saran

- Untuk hasil yang lebih maksimal, latihan Tabata dapat dilakukan secara rutin dan dengan melakukan setiap gerakan dengan benar untuk meningkatkan fungsi eksekutif otak yang lebih signifikan.
- Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian latihan Tabata terhadap fungsi eksekutif otak dan hubungannya dengan peningkatan laktat didalam tubuh dengan mengukur kadar laktat serum setiap setelah melakukan latihan.
- Dapat dilanjutkan dengan penelitian untuk melihat pengaruh latihan Tabata terhadap peningkatan BDNF.