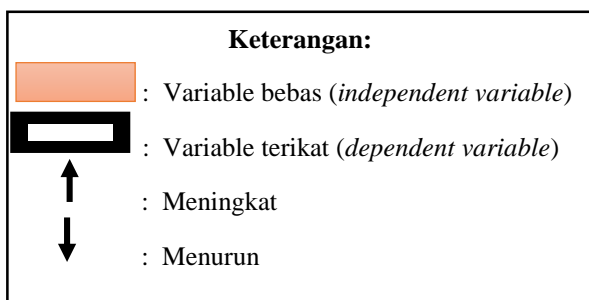
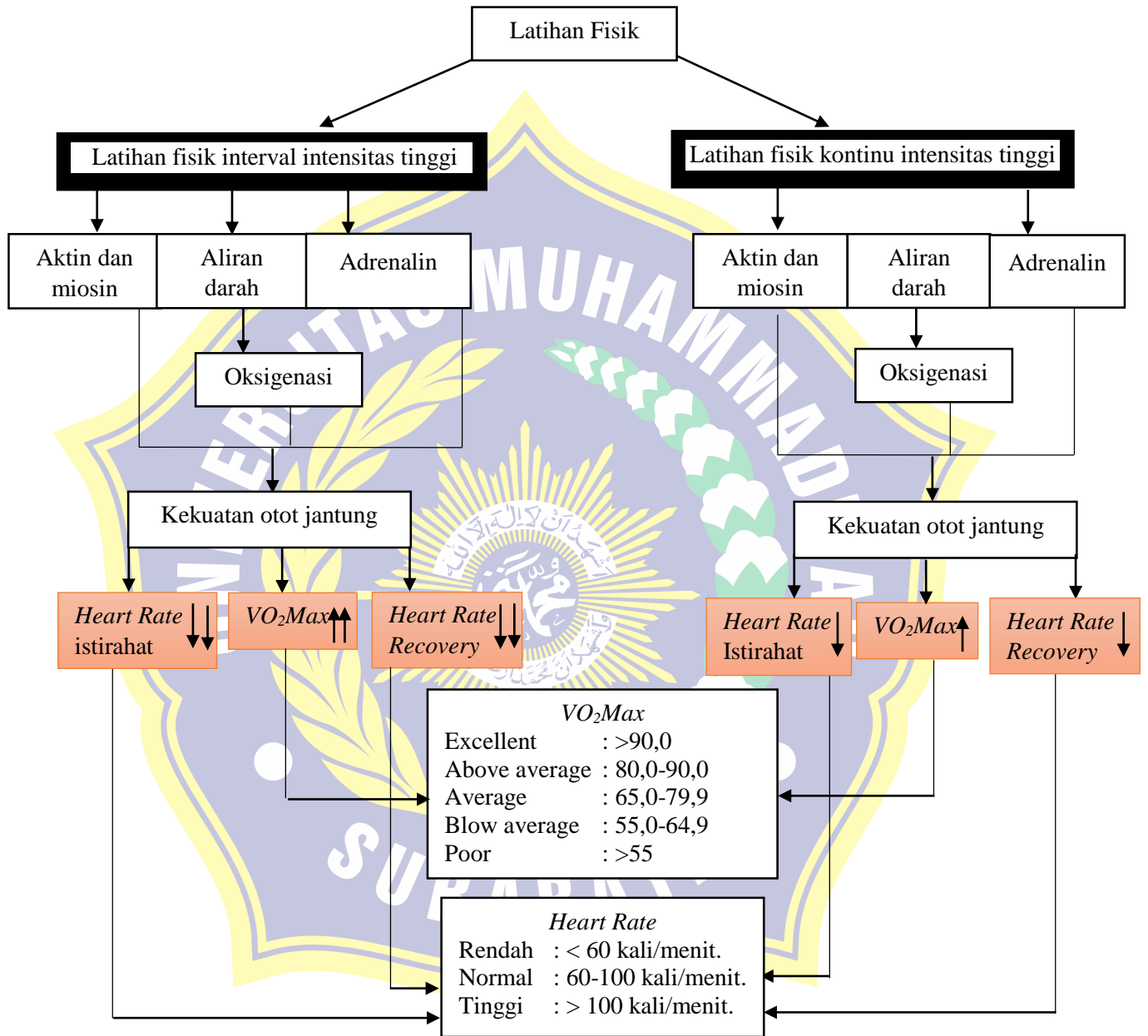


BAB 3

ERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual



3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual

Latihan metode HIIT: banyak memberikan aktin dan miosin dan aliran darah yang cukup sehingga optimalisasi penyediaan oksigenasi HIIT yang lebih banyak dibandingkan penyediaan oksigenasi kontinu dan adrenalin meningkat. Dengan demikian, kekuatan otot jantung sangat meningkat dan menimbulkan efek VO_2Max banyak dan *Heart Rate* istirahat dan *Heart Rate Recovery* lebih menurun. Pada latihan HIIT memerlukan fase istirahat dan memerlukan oksigen yang banyak.

Latihan metode KONTINU: tidak banyak memberikan aktin dan miosin dan aliran darah yang cukup sehingga optimalisasi penyediaan oksigenasi kontinu lebih sedikit dibandingkan oksigenasi HIIT dan menurunkan adrenalin. Dengan demikian, kekuatan otot jantung cukup meningkat dan menimbulkan efek VO_2Max cukup dan *Heart Rate* istirahat dan *Heart Rate Recovery* sedikit menurun. Pada latihan Kontinu tidak memerlukan fase istirahat dan sedikit memerlukan oksigen.

3.3 Hipotesis

3.3.1 Hipotesis 1

H0: Tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan fisik interval intensitas tinggi menurunkan *Heart Rate* Istirahat jika dibandingkan dengan latihan fisik kontinu intensitas tinggi pada atlet renang pria POR Suryanaga Surabaya?

H1: Ada perbedaan pengaruh antara latihan fisik interval intensitas tinggi menurunkan *Heart Rate* Istirahat jika dibandingkan dengan latihan fisik kontinu intensitas tinggi pada atlet renang pria POR Suryanaga Surabaya?

3.3.2 Hipotesis 2

H0: Tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan fisik interval intensitas tinggi lebih meningkatkan VO_2Max jika dibandingkan dengan latihan fisik kontinu intensitas tinggi pada atlet renang pria POR Suryanaga Surabaya?

H1: Ada perbedaan pengaruh antara latihan fisik interval intensitas tinggi lebih meningkatkan VO_2Max jika dibandingkan dengan latihan fisik kontinu intensitas tinggi pada atlet renang pria POR Suryanaga Surabaya?

3.3.3 Hipotesis 3

H0: Tidak ada perbedaan pengaruh latihan fisik interval intensitas tinggi menurunkan *Heart Rate Recovery* jika dibandingkan dengan latihan fisik kontinu intensitas tinggi pada atlet renang pria POR Suryanaga Surabaya?

H1: Ada perbedaan pengaruh latihan fisik interval intensitas tinggi menurunkan *Heart Rate Recovery* jika dibandingkan dengan latihan fisik kontinu intensitas tinggi pada atlet renang pria POR Suryanaga Surabaya?

