

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sehingga data dapat terkumpul dan dapat diolah serta dianalisis menggunakan rumus-rumus statistika sehingga dapat menjawab rumusan penelitian yang pada akhirnya dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Metode HIIT lebih baik dalam meningkatkan VO_2Max dibandingkan kontinu
2. Metode HIIT lebih baik dalam menurunkan *Heart Rate* istirahat dibandingkan metode kontinu
3. Metode HIIT lebih cepat menurunkan *Heart Rate Recovery* dibandingkan metode kontinu

7.2 Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah didapatkan maka saran yang diberikan pada penelitian yang berjudul “Perbandingan Pengaruh Latihan Fisik Interval Tinggi dengan Kontinu terhadap *Heart Rate* Istirahat, VO_2Max dan *Heart Rate Recovery* pada Atlet Renang Pria POR Suryanaga Surabaya” adalah sebagai berikut.

1. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk membuat VO_2Max atlet masuk dalam kategori sangat baik dengan cara melakukan penelitian yang lebih lama lagi.
2. Program latihan harus dilakukan secara rutin dan berkelanjutan, sebab seseorang akan mendapatkan *training effect* dari suatu latihan jika melakukannya selama minimal empat hingga delapan minggu dengan frekuensi latihan tiga kali per minggu.

3. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya menggunakan subjek penelitian masyarakat umum.
4. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan tolok ukur untuk penelitian berikutnya. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian yang berstatus sebagai atlet renang. Maka dari itu untuk penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan masyarakat umum untuk dijadikan sebagai subjek penelitian dan diklasifikasikan berdasarkan usia, yaitu misalnya kelompok usia remaja dan kelompok usia dewasa serta menggunakan subjek penelitian wanita.
5. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya menggunakan Heart Rate dector supaya menghasilkan data yang lebih valid dan akurat.
6. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya diharapkan juga melakukan pengontrolan pada (tidur,aktivitas,selain program yang diberikan, istirahat.



