BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil pengolahan dan analisis data mengenai pengaruh metode *Interval Training* istirahat aktif dan istirahat pasif terhadap waktu pemulihan, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Metode *Interval Training* dengan istirahat aktif tidak berpengaruh secara signifikan terhadap waktu pemulihan denyut nadi.
2. Metode *Interval Training* dengan istirahat pasif berpengaruh secara signifikan terhadap waktu pemulihan denyut nadi.
3. Metode *Interval Training* dengan istirahat pasif lebih signifikan mempercepat waktu pemulihan denyut nadi daripada menggunakan metode *Interval Training* dengan istirahat aktif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis dapat memberikan sumbangan saran yang dapat dipertimbangkan oleh lembaga (klub-klub olahraga), pelatih dan atlet diantaranya ialah :

1. Bagi pelatih maupun pembina, maka sebaiknya harus mengetahui dan memperhatikan metode-metode pemulihan setelah latihan maupun disela-sela latihan, sehingga bisa diberikan kepada atlet-atletnya dan atlet tidak mengalami cedera serius. Walaupun hasil penelitian ialah *Interval Training* dengan istirahat pasif lebih cepat pulih daripada *Interval Training* dengan istirahat aktif, sebaiknya pemulihan dengan istirahat pasif tidak disarankan, tetapi pemulihan dengan menggunakan istirahat aktif lebih efektif dan lebih baik dalam metabolisme tubuh.
2. Disarankan pada peneliti berikutnya membuat program latihan *Interval Training* yang tepat dengan variasi diselang istirahat yang berbeda agar dapat mengetahui perbedaan yang signifikan terhadap perbandingan kedua metode istirahat tersebut dan agar tidak membosankan dalam melaksanakan latihan dan siap dalam menghadapi latihan selanjutnya.

3. Bagi atlet yang akan melakukan latihan interval, sebaiknya sebelum latihan interval harus melakukan pemanasan yang benar dan secara maksimal agar tidak terjadi cedera dan mengganggu latihan selanjutnya. Ketika disela-sela latihan interval harus membiasakan melakukan istirahat yang tepat dan serius, agar pemulihan lebih cepat dan siap untuk menghadapi latihan selanjutnya.
4. Walaupun hasil penelitian ini yang lebih efektif cepat pulih adalah metode *Interval Training* Istirahat Pasif, peneliti tidak menyarankan menggunakan metode ini karena masih banyak penelitian menyatakan bahwa metode istirahat aktif lebih cepat pulih setelah melakukan latihan dengan beban berat dan adapun hanya tujuan tertentu yang menggunakan metode istirahat pasif saat memulihkan kondisi tubuh setelah mengalami kelelahan.