

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Yang menjadi fokus masalah sekaligus tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak penerapan metode latihan high intensity interval training terhadap peningkatan kemampuan anaerobik. Kemampuan anaerobik diantaranya speed, agility, power, power endurance dan speed endurance. Penelitian ini mengungkapkan beberapa simpulan yaitu Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *HIIT* terhadap peningkatan kemampuan anaerobik (speed, agility, power, power endurance dan speed endurance). Diantara kemampuan anaerobik peningkatan yang paling signifikan yaitu kecepatan karena kecepatan pada kemampuan kecepatan gerak, peningkatan sedikit pun merupakan suatu prestasi yang sangat istimewa jika performa yang ditampilkan sudah dalam limit tertinggi dan kecepatan sifatnya pembawaan atau keturunan.

B. Saran & Rekomendasi

Di harapkan bagi pelatih hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan pemikiran dan panduan untuk menerapkan metode latihan *HIIT* kepada atletnya. Dan bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti lebih mendalam dan bisa diterapkan pada cabang olahraga lainnya dalam rangka peningkatan kualitas fisik dan menjadi metode latihan yang kuat dalam meningkatkan kualitas atlet. Karena metode *HIIT* menuntut banyak persyaratan maka hal ini dapat menjadi referensi untuk menemukan permasalahan-permasalahan dalam menerapkan metode latihan fisik yang dapat dikaji melalui pengembangan penelitian lebih lanjut. Sehingga hal ini menjadi salah satu rekomendasi pentingnya pengembangan penelitian agar prestasi dapat dicapai lebih maksimal.