

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* terhadap peningkatan kemampuan *aerobik*. Apabila seluruh pemain memiliki kapasitas aerobik dengan baik, maka seluruh pemain bisa mendapatkan pemulihan yang cepat dan memberikan performa terbaiknya pada disetiap pertandingan.

#### **B. Saran & Rekomendasi**

Dari penelitian ini guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan berbagai saran dan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dijadikan sebagai pedoman dan alat ukur untuk menerapkan pelatihan HIIT yang dapat meningkatkan kemampuan aerobik. Karena metode latihan HIIT ini adalah metode latihan yang bersifat intensitas tinggi maka pelatihan ini disesuaikan pada tingkat kemampuan atlet sehingga tidak terjadi overload atau kelebihan beban latihan. Dan diharapkan setiap pelatih mampu merancang program latihan HIIT yang bervariasi dan spesifik karena hal ini penting agar kebutuhan latihan menjadi lebih terjamin dan sasaran latihan menjadi terarah.
2. Peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih mendalam berhubungan dengan penelitian yang telah dilakukan. Hal tersebut mungkin adanya kelemahan pada peneliti mengenai sampel yang terlibat. Karena salah satu pra syarat HIIT yaitu memiliki kemampuan aerobik yang mencukupi. Sehingga kualitas sampel yang akan diteliti harus diperhatikan. Selain itu, penelitian ini bisa diterapkan bukan hanya pada cabang olahraga futsal saja tetapi peneliti menyarankan pada cabang olahraga lainnya dalam rangka peningkatan kualitas fisik dan menjadi metode latihan yang kuat dalam meningkatkan kualitas atlet untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Oleh karena HIIT adalah metode latihan yang sangat pelik maka setiap pelatih yang mau menerapkan metode ini harus mempertimbangkan seperti diantaranya kemampuan aerobik awal bukan pada level rendah sehingga sebelum memulai menerapkan metode HIIT pelatih direkomendasikan untuk menerapkan metode latihan yang dapat mengembangkan dasar aerobik seperti yang tertuang dalam kajian teori tentang bahasan tentang kemampuan daya tahan aerobik sebagai tahapan dalam menerapkan metode-metode latihan secara tepat sasaran dan tepat manfaatnya.

Oleh karena metode HIIT menuntut banyak persyaratan maka hal ini dapat menjadi referensi untuk menemukan permasalahan-permasalahan sebab akibat dalam penerapan 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 berkat hubungan dan dukungan kemampuan komponen-komponen fisik sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan pada metode tersebut.