

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode *high intensity interval training* (HIIT) terhadap ergometer rowing test 6000 m. Didasarkan pada rumusan masalah dan hasil pengolahan data serta temuan yang telah dibahas sebelumnya, maka hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh metode *high intensity interval training* (HIIT) terhadap kecepatan ergometer rowing test 6000 m.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh metode *high intensity interval training* (HIIT) terhadap ergometer rowing test 6000 m. Peningkatan tersebut berupa peningkatan kecepatan dan waktu tempuh dalam ergometer rowing test 6000 m. peningkatan kecepatan ini akan berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet rowing karena latihan HIIT terbukti dapat meningkatkan VO_2max . hasil penelitian ini bisa menjadi bukti untuk meyakinkan pelatih dan atlet dayung terutama nomor rowing bahwa latihan dengan metode *high intensity interval training* (HIIT) sangat bermanfaat bagi ergometer rowing test 6000 m.

5.3 Rekomendasi

Pada penelitian ini, walaupun terdapat pengaruh metode *high intensity interval training* (HIIT) terhadap ergometer rowing test 6000 m, akan tetapi penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Kekurangan yang penulis sadari berupa sampel yang terbatas, penggunaan metode penelitian yang masih belum sempurna, variabel-variabel penelitian yang masih bisa dikembangkan dan program latihan yang masih belum sempurna. Adapun rekomendasi yang bisa penulis berikan bagi pihak-pihak terkait adalah :

5.3.1. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini semoga bermanfaat dan dapat dikembangkan serta dapat menjadi bahan informasi maupun referensi bagi pelatih. Hasil penelitian ini dapat memberikan referensi metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan ergometer *rowing test* 6000 m. Adapun metode latihan yang direkomendasikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah metode *high intensity interval training* (HIIT).

5.3.2. Bagi Atlet

Kemudian penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat menjadi pemicu dalam upaya mengenalkan dan meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga dayung sehingga minat masyarakat lebih meningkat untuk menjadi atlet dayung. Penelitian ini penulis berharap atlet menjadi lebih banyak referensi dalam mejalani latihan ergometer *rowing test* 6000 m.

5.3.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis berharap penelitian selanjutnya bisa jauh lebih baik dari penelitian ini, dan kekurangan-kekurangan penelitian ini bisa menjadi acuan untuk dapat mengembangkan penelitian kearah yang jauh lebih baik.