

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan: adanya pengaruh dari latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) Terhadap *VO₂ Max* Atlet Kyorugi Taekwondo MIMAC Pematangsiantar. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata nilai *VO₂ Max* dari 27,26 pada *pretest* menjadi 30,43 pada *posttest*, serta hasil uji statistik *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, disarankan untuk menerapkan latihan High Intensity Interval Training (HIIT) secara terstruktur dengan frekuensi 2–3 kali per minggu, menggunakan pola interval kerja dan istirahat yang jelas (misalnya rasio 1:1 atau 1:2), serta intensitas latihan mencapai 80–90% dari denyut nadi maksimal. Program latihan sebaiknya disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga taekwondo nomor kyorugi yang menuntut aktivitas eksplosif dan pemulihan cepat.
2. Bagi atlet, disarankan untuk mengikuti program latihan HIIT secara konsisten selama minimal 4–6 minggu dengan memperhatikan prinsip latihan seperti progresivitas dan recovery. Atlet juga perlu menjaga pola istirahat dan asupan nutrisi agar adaptasi fisiologis terhadap peningkatan

VO_2 Max dapat berlangsung secara optimal. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak serta waktu latihan yang lebih panjang agar hasil penelitian lebih optimal.

3. Penelitian berikutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar (minimal 15–20 orang) serta menambah durasi latihan menjadi lebih panjang (misalnya 6–8 minggu) agar hasil penelitian memiliki tingkat validitas dan generalisasi yang lebih tinggi.

