

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

High Intensity Interval Training (HIIT) secara akut berefek terhadap meningkatkan konsentrasi.

5.2. Saran

1. Penelitian ini tidak membatasi kebiasaan olahraga pada subjek penelitian, sehingga penelitian selanjutnya bisa membatasi kepada subjek penelitian yang sedenter.
2. Penelitian ini hanya dilakukan pada pria dewasa muda, oleh karena itu bisa dilanjutkan penelitian pada kelompok dengan usia berbeda-beda.
3. Dilakukan penelitian yang membandingkan efek HIIT dengan latihan jenis lain dalam meningkatkan konsentrasi.