

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

*High Intensity Interval Training (HIIT)* secara akut meningkatkan fungsi eksekutif pada pemain basket

#### **5.2 Saran**

1. *High Intensity Interval Training (HIIT)* dapat menjadi salah satu alternatif pemain basket pada saat pemanasan untuk meningkatkan fungsi eksekutif sehingga dapat meningkatkan performa selama pertandingan berlangsung.
2. Dalam penelitian selanjutnya, diharapkan untuk dilakukannya randomisasi dalam pengambilan sampel dan dilakukan uji komparatif dengan kelompok kontrol