

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

High Intensity Interval Training (HIIT) secara akut meningkatkan kewaspadaan pada pemain basket.

5.2 Saran

1. Dalam penelitian selanjutnya, sebaiknya dilakukan randomisasi dalam pengambilan sampel dan dilakukan uji komparatif dengan kelompok kontrol atau dengan kelompok non atlet yang mengalami kurang tidur (*sleep deprivation*).

