

## **V. KESIMPULAN**

### **A. Kesimpulan**

Terdapat perbedaan kecepatan sprint sebelum dan sesudah *Sprint Interval Training* (SIT) pada mahasiswa anggota UKM Olahraga Jurusan Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman

### **B. Saran**

1. Penelitian yang mengambil kecepatan sprint sebagai variabel penelitian disarankan untuk menggunakan alat ukur waktu sprint yang memiliki ketepatan lebih tinggi.
2. Penelitian eksperimental mengenai perubahan kecepatan sprint disarankan untuk mengendalikan asupan nutrisi subjek selama penelitian berlangsung.
3. Penelitian yang menggunakan SIT sebagai intervensi yang diberikan kepada subjek penelitian disarankan untuk melakukan pengukuran denyut nadi secara objektif pada setiap periode pada SIT.
4. Bagi bidang ilmu terkait disarankan untuk mengaplikasikan SIT sebagai salah satu alternatif latihan peningkatan kecepatan sprint terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan sprint optimal.
5. Bagi bidang ilmu terkait disarankan untuk mengaplikasikan SIT sebagai salah satu alternatif latihan peningkatan kebugaran fisik.