

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu ada pengaruh yang signifikan jumlah kadar kalium darah antara pre test dan post test setelah melakukan aktivitas fisik intensitas sedang dengan nilai signficancy 0,001 ($P < 0,05$). Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas fisik intensitas sedang terhadap kadar kalium darah pada mahasiswa Ikor 2015 Unimed.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyarankan:

1. Kepada para insan olahraga dan mahasiswa olahraga agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami mamfaat dan perubahan yang terjadi setelah melakukan aktivitas fisik intensitas sedang, sehingga aktivitas fisik yang dilakukan dapat memberi mamfaat bagi kesehatan tubuh.
2. Kepada para penulis lainnya yang ingin meneliti tentang pengaruh aktivitas fisik intensitas sedang terhadap kadar kalium darah, agar penelitian ini menjadi bahan referensi.