

## 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 *Serum Glutamate Piruvate Transminase* antara pre test dan post test setelah melakukan aktivitas fisik maksimal dengan nilai signficancy 0,000 ( $P < 0,05$ ). Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas fisik maksimal terhadap Kadar *Serum Glutamate Piruvate Transminase* (SGPT) Pada Tikus Putih *Rattus Norvegicus* Strain Wistar.

#### B. Saran

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

1. Kepada para insan ilmu keolahragaaan dan mahasiswa olahraga agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami manfaat dan perubahan yang terjadi setelah melakukan aktifitas fisik maksimal, bukan hanya dilakukan pada manusia tetapi bisa diteliti terhadap hewan.
2. Kepada para penulis lainnya yang ingin meneliti tentang pengaruh aktifitas fisik maksimal terhadap kadar serum glutamate piruvate transminase, agar penelitian ini menjadi referensi.