

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 *kreatinin serum* yang ada di dalam ginjal antara pre test dan post test setelah melakukan aktifitas fisik maksimal dengan signifikan. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan aktifitas fisik maksimal terhadap peningkatan kadar *kreatinin serum* pada tikus putih jantan (*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 olahraga dan mahasiswa olahraga agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami manfaat dan perubahan yang terjadi setelah melakukan aktifitas fisik maksimal, sehingga aktifitas fisik yang dilakukan dapat lebih memperhatikan dampak positif dan negatif bagi tubuh.
2. Kepada para penulis lainnya yang ingin meneliti tentang pengaruh aktifitas fisik maksimal terhadap peningkatan kadar *kreatinin serum* agar penelitian ini menjadi bahan referensi.