

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian tentang Pengaruh aktifitas fisik *continuous running* dan *interval running* terhadap SGOT dan SGPT pada mahasiswa Ikor Unimed tahun 2017 ditarik kesimpulan bahwa.

1. Ada pengaruh yang bermakna aktifitas fisik *continuous running* terhadap SGPT. Akan tetapi tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan SGOT pada mahasiswa IKOR UNIMED tahun 2017.
2. Ada pengaruh yang bermakna aktifitas fisik *interval running* terhadap SGOT. Akan tetapi tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan SGPT pada mahasiswa IKOR UNIMED tahun 2017.
3. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara aktifitas fisik *continuous running* dan aktifitas fisik *interval running* terhadap peningkatan SGOT dan SGPT pada mahasiswa IKOR UNIMED tahun 2017.

#### 5.2. Saran

1. Sebagai pertimbangan bagi olahragawan dan pelatih dalam dunia olahraga agar memperhatikan kesehatan dan kualitas fisik olahragawan ataupun atlet di musim latihan fisik untuk menghindari kerusakan sel hati yang dapat menyerang fungsi hati.
2. Sebaiknya penelitian selanjutnya perlu dilakukan lebih lama dengan menggunakan prinsip latihan, durasi waktu, intensitas latihan dan dosis

latihan agar lebih tahu terjadi peningkatan atau penurunan pada kadar SGOT dan SGPT.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY