BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian menyimpulkan bahwa : bersepeda statis selama 30 menit memberikan pengaruh terhadap respon nadi pemulihan mahasiswa jurusan IKOR stambuk 2009. Hasil perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} = 17,378 dan nilai t_{tabel} =1,72 (dk=n-1=19) pada taraf signifikan α=0,05. Diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ (17,378> 1,72) nilai ini dibandingkan dengan nilai t-tabel $_{(dk=n-1=19;\ \alpha=0,05)}$ diperoleh 1,72. Dengan demikian hipotesis yang dinyatakan : Bersepeda statis selama 30 menit berpengaruh signifikan terhadap respon nadi pemulihan pada mahasiswa IKOR Stambuk 2009" dapat diterima kebenarannya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan :

1. Agar orang yang berkecimpung di dunia olahraga menerapkan latihan bersepeda statis selama 30 menit untuk meningkatkan denyut nadi sampel.
2. Agar mahasiswa IKOR Stambuk 2009 mengembangkan olahraga bersepeda statis, terutama bagi siswa yang memiliki kemampuan lari sangat rendah.
3. Bagi dosen/instruktur olahraga diharapkan dapat memprogramkan bersepeda statis selama 30 menit bagi semua pada mahasiswa IKOR Stambuk 2009.