

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah diperoleh, diolah dan dianalisis kemudian diujikan hipotesis dengan uji-t dua pihak maka didapat kesimpulan sebagai berikut :

“Ada penurunan tekanan darah dan denyut nadi pemulihan pada mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan stambuk di Universitas Negeri Medan setelah melakukan naik turun bangku”.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini penulis mengajukan beberapa saran yaitu:

1. Agar mahasiswa tidak sekedar mengetahui tentang tekanan darah dan denyut nadi, akan tetapi harus memperhatikan tekanan darah dan denyut nadi pada diri sendiri.
2. Agar mahasiswa dapat juga melakukan naik turun bangku untuk menormalkan tekanan darah dan denyut nadi.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut yang relevan dengan latihan naik turun bangku untuk mengetahui pengaruhnya terhadap tekanan darah dan denyut nadi.
4. Perlu disosialisasikan pada masyarakat umum bahwasanya bila selalu melakukan naik turun bangku selama 5 menit dapat memberikan kontribusi kesehatan terutama jantung dan pembuluhnya.