

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Ada pengaruh yang signifikan pemberian semangka terhadap denyut nadi pemulihan setelah melakukan aktivitas fisik dengan hasil 0,005 yang berarti nilai probabilitas ($P < 0,05$).

5.2. Saran

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

1. Kepada para masyarakat terkhusus PASKIBRA SMA NEGERI 4 MEDAN disarankan mengkonsumsi semangka 500 ml 40 menit sebelum melakukan aktivitas fisik karena mampu memulihkan denyut nadi.
2. Kepada olahragawan dianjurkan untuk mengkonsumsi semangka melakukan aktivitas fisik ataupun sebelum latihan.
3. Informasi yang didapatkan untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan.
4. Dapat berguna bagi pembaca untuk mengembangkan ilmunya secara khusus siswa SMAN4 MEDAN tentang semangka terhadap denyut nadi pemulihan.
5. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi peneliti yang ingin meneliti lebih lanjut.