

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh yang signifikan hemoglobin antar*pre-test* dan *post-test* setelah aktivitas fisik aerobic dengan nilai *significancy* 0,005 ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas fisik aerobic terhadap hemoglobin pada mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
2. Ada pengaruh yang signifikan hemoglobin antara *pre-test* dan *post-test* setelah aktivitas fisik anaerobic dengan nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas fisik aerobic terhadap hemoglobin pada mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
3. Terdapat pengaruh yang tidak bermakna (tidak signifikan) *Post tes* hemoglobin setelah aktivitas fisik aerobic dengan hemoglobin setelah aktivitas fisik Anaerobik, dengan nilai *significancy* 0,923 ($p > 0,05$).

B. Saran

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

1. Kepada para pelatih disarankan memberikan pengarahan kepada atlet supaya aktivitas fisik aerobik maupun anaerobik dapat dilakukan dengan benar, sehingga latihan fisik dapat memberikan gambaran perubahan hemoglobin yang maksimal.
2. Kepada para mahasiswa olahraga disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami manfaat aktifitas fisik aerobik dan anaerobik dengan aktifitas fisik sederhana seperti jogging dan lari sprint secara rutin untuk meningkatkan kesehatan fisik.
3. Kepada masyarakat disarankan agar melakukan aktifitas fisik aerobik dan anaerobik dengan jenis aktifitas fisik sederhana seperti jogging, bersepeda, dan renang secara teratur untuk meningkatkan kesehatan fisik.