

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas fisik aerobik terhadap jumlah trombosit pada mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas fisik anaerobik terhadap jumlah trombosit pada mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
3. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna (tidak signifikan) antara aktifitas Aerobik dan Anaerobik terhadap jumlah Trombosit pada mahasiswa jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

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 jumlah trombosit yang maksimal.
2. Kepada para Dosen khususnya dosen olahraga agar menyarankan kepada mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik aerobik dan anaerobik dengan rutin sehari sekali untuk menjaga jumlah trombosit dalam tubuh.
3. Kepada para insan olahraga dan mahasiswa olahraga disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami manfaat dari aktivitas fisik aerobik dan anaerobik dengan teknik sederhana seperti jogging dan lari sprint secara rutin dan teratur untuk meningkatkan kesehatan fisik.