

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 jumlah eritrosit antara *pre test* dan *post test* setelah aktivitas fisik aerobik dengan nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas fisik aerobik terhadap jumlah eritrosit pada mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
2. Ada pengaruh yang signifikan jumlah eritrosit antara *pre test* dan *post test* setelah aktivitas fisik anaerobik dengan nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas fisik anaerobik terhadap jumlah eritrosit pada mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
3. Terdapat perbedaan yang tidak bermakna (tidak signifikan) *Post test* jumlah eritrosit setelah aktivitas fisik aerobik dengan jumlah eritrosit setelah aktivitas fisik anaerobik, dengan nilai *significacy* 0,752 ($p > 0,05$).

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 eritrosit yang maksimal.
2. 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 aktivitas fisik sederhana seperti *jogging* dan lari *sprint* secara rutin untuk meningkatkan kesehatan fisik.
3. Kepada masyarakat disarankan agar melakukan aktivitas fisik aerobik dan anaerobik dengan jenis aktivitas fisik sederhana seperti *jogging*, bersepeda, dan renang secara teratur untuk meningkatkan kesehatan fisik dengan