

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh pemberian senam aerobik terhadap denyut nadi pemulihan setelah melakukan senam aerobik anggota EFIK Club Unimed
2. Ada pengaruh tanpa pemberian senam aerobik terhadap denyut nadi pemulihan setelah melakukan senam aerobik anggota EFIK Club Unimed
3. Pemberian Senam Aerobik memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap denyut nadi pemulihan setelah melakukan senam aerobik anggota EFIK Club Unimed

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh peneliti bahwasanya pemberian senam aerobik dapat meninggikan denyut nadi pemulihan, maka disarankan kepada instruktur/dosen untuk melakukan senam aerobik sebelum melakukan kegiatan selanjutnya pada anggota EFIK Club Unimed.

2. Memberikan informasi tentang pemberian senam aerobik sangat baik kepada anggota EFIK Club Unimed.
3. Sebagai wacana untuk memperluas pengetahuan peneliti khususnya, dan mahasiswa umumnya.
4. Bahan acuan bagi peneliti, yang ingin memperdalam penelitian tentang mata pelajaran produktif yang lain.