

## BAB 7

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan:

1. Gambaran memori jangka pendek pada mahasiswa yang tidak berolahraga dari minimal ke maksimal adalah 10 dan 14 dengan rata-rata 10,80.
2. Gambaran memori jangka pendek pada mahasiswa yang berolahraga rutin dari minimal ke maksimal adalah 11 dan 17 dengan rata-rata 14,07.
3. Terdapat perbedaan yang bermakna antara memori jangka pendek mahasiswa yang tidak berolahraga dengan mahasiswa yang berolahraga rutin, yang mana memori jangka pendek mahasiswa yang berolahraga rutin lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak berolahraga.

#### 7.2 Saran

Berdasarkan proses penelitian yang telah dijalani peneliti dalam penelitian ini, ada beberapa saran yang mungkin berguna di kemudian hari:

1. Diharapkan dilakukan penelitian yang memberikan perlakuan langsung kepada sampel yang sama sehingga didapatkan data pre dan post yang lebih akurat.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan memasukan IQ sabagai salah satu kriteria inklusi dan eksklusi penelitian.
3. Sebaiknya mahasiswa yang tidak berolahraga mulai melakukan aktivitas olahraga karena dapat meningkatkan memori jangka pendek yang berguna dalam proses pembelajaran.

4. Mahasiswa yang berolahraga diharapkan dapat mempertahankan kebiasaan berolahraganya.
5. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan intensitas olahraga dengan memori jangka pendek misalnya berdasarkan DNM (Denyut Nadi Maksimal).

