

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Bedasarkan uraian hasil dan pembahasan dalam penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP angkatan 2016 melakukan olahraga yang teratur
2. Sebagian besar mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP angkatan 2016 memiliki tingkat ketahanan kardiovaskular yang baik
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara keteraturan berolahraga pada mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaaan UNP angkatan 2016

7.2 Saran

Dari seluruh proses penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Perlu diadakannya kegiatan promosi dan edukasi pada masyarakat agar lebih memperhatikan kesehatan dengan rutin berolahraga untuk meningkatkan ketahanan kardiovaskular, terutama bagi mahasiswa.
2. Perlu dilakukan penelitian dengan metode yang lain untuk mengetahui pengaruh keteraturan berolahraga terhadap ketahanan kardiovaskular.