

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan:

1. Kelompok yang melakukan olahraga secara rutin mengalami peningkatan denyut nadi lebih rendah daripada kelompok yang tidak melakukan olahraga secara rutin.
2. Kelompok yang tidak melakukan olahraga secara rutin mengalami peningkatan denyut nadi lebih tinggi daripada kelompok yang melakukan olahraga secara rutin.
3. Terdapat perbedaan yang bermakna respon nadi terhadap aktivitas fisik submaksimal antara kelompok yang melakukan olahraga secara rutin dan kelompok yang tidak melakukan olahraga secara rutin.

#### **7.2 Saran**

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

1. Sebaiknya mahasiswa yang tidak berolahraga rutin mulai melakukan aktivitas olahraga secara rutin dan teratur karena dapat meningkatkan efisiensi fungsi sistem tubuh terutama sistem kardiovaskuler yang bermanfaat bagi kesehatan.
2. Mahasiswa yang berolahraga diharapkan dapat mempertahankan kebiasaan berolahraganya.
3. Perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai respon nadi terhadap aktivitas fisik dengan lebih memperhatikan faktor-faktor perancu lain yang berpengaruh.