

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan rutinitas olahraga dengan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang angkatan 2016 dan 2017 berolahraga rutin
2. Skor rata-rata memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang angkatan 2016 dan 2017 yang tidak berolahraga rutin adalah 8,45, sedangkan rata-rata skor yang berolahraga rutin adalah dengan rata-rata 9,67.
3. Terdapat perbedaan yang bermakna antara memori jangka pendek mahasiswa yang tidak berolahraga rutin dengan mahasiswa yang berolahraga rutin.

7.2 Saran

Diharapkan untuk dapat menerapkan olahraga rutin pada kelompok yang membutuhkan memori jangka pendek yang lebih baik karena olahraga rutin dapat meningkatkan memori jangka pendek.

