

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Dari uraian bab-bab terdahulu, akhirnya dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Latihan renang dengan frekuensi 1 kali perminggu dan 2 kali perminggu selama delapan minggu tidak mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap kadar HDL-kolesterol darah.
2. Latihan renang dengan frekuensi 1 kali perminggu dan 2 kali perminggu selama delapan minggu dapat menurunkan kadar LDL-kolesterol dengan sangat bermakna.
3. Tidak ada perbedaan yang bermakna antara penurunan kadar LDL-kolesterol darah akibat latihan renang dengan frekuensi 1 kali perminggu dibandingkan penurunan kadar LDL-kolesterol darah akibat latihan renang dengan frekuensi 2 kali selama delapan minggu.
4. Ada tendensi menurun pada latihan renang dengan frekuensi 2 kali perminggu dibandingkan latihan renang dengan frekuensi 1 kali perminggu walaupun secara statistik tidak bermakna.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk penelitian selanjutnya, perlu dipertimbangkan durasi latihan yang lebih lama (> 8 minggu).
2. Apabila tidak mempunyai banyak waktu, untuk menurunkan kadar LDL-kolesterol darah, dapat dilakukan dengan latihan renang 1 kali atau 2 kali perminggu.