

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

- 1) Mahasiswa FK Undip yang berolahraga aerob rutin menunjukkan waktu *alerting* adalah 32,23 milisekon, waktu *orienting* adalah 31,00 milisekon, waktu *conflict* adalah 75,46 milisekon.
- 2) Mahasiswa FK Undip yang tidak berolahraga aerob rutin menunjukkan waktu *alerting* adalah 46,38 milisekon, waktu *orienting* adalah 39,69 milisekon, waktu *conflict* adalah 98,69 milisekon.
- 3) Terdapat perbedaan atensi pada fungsi *alerting*, *orienting* dan *conflict* yang bermakna pada mahasiswa FK Undip yang berolahraga aerob rutin dibandingkan mahasiswa FK Undip yang tidak berolahraga aerob rutin.

7.2 Saran

- 1) Pada penelitian ini diketahui adanya pengaruh olahraga aerob rutin terhadap peningkatan tingkat atensi sehingga olahraga aerob secara rutin dapat ditekuni oleh kalangan yang membutuhkan atensi/kognitif yang baik.
- 2) Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh olahraga aerob rutin terhadap atensi pada berbagai kelompok usia terutama usia lanjut dan penderita gangguan atensi.

- 3) Perlu penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda untuk melihat efek jangka panjang olahraga aerob rutin.
- 4) Perlu penelitian lebih lanjut dengan metode olahraga aerob rutin yang melibatkan latihan fungsi lain dari tubuh misalnya fungsi motorik, memori, akurasi, dan reaksi.