

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Respon tekanan darah sistolik terhadap Cold Pressure Test setelah latihan beladiri aikido lebih rendah secara signifikan daripada sebelum latihan beladiri aikido.
2. Respon tekanan darah diastolik terhadap Cold Pressure Test setelah latihan beladiri aikido lebih rendah secara signifikan daripada sebelum latihan beladiri aikido.
3. Respon frekuensi denyut nadi terhadap Cold Pressure Test setelah latihan beladiri aikido lebih rendah secara signifikan daripada sebelum latihan beladiri aikido.

B. Saran

Bersarkan penelitian tersebut sebaiknya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut karena cakupan subyek penelitian tersebut masih kurang luas, karena jumlah subyek pria dan wanita tidak berimbang. Dari penelitian ini subyek pria sebanyak 14 orang dan wanita 1 orang, ini dikarenakan kesulitan dalam mencari subyek wanita yang telah mengikuti latihan aikido lebih dari 6 bulan.