

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Olahraga ringan meningkatkan memori jangka pendek pada wanita dewasa.

5.2 Saran

- Untuk meningkatkan kemampuan memori jangka pendek dapat dibiasakan dengan melakukan olahraga ringan secara rutin.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai durasi dan frekuensi olahraga ringan yang dilakukan rutin.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap subjek penelitian dengan usia yang berbeda.
- Lembaran tes *Nonsense Syllabells* untuk menguji kemampuan memori jangka pendek dapat diberikan dua tipe pada masing-masing pre-tes dan post-tes agar hasilnya lebih akurat.