

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berjalan santai selama 30 menit dapat meningkatkan kewaspadaan.

#### **5.2. Saran**

- Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut mengenai pengaruh latihan fisik terhadap peningkatan kewaspadaan dengan menggunakan subjek penelitian yang lebih banyak, dengan variasi umur baik lebih muda maupun lebih tua dan jenis kelamin.
- Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk dilakukannya penelitian terhadap subjek penelitian dengan usia lanjut.
- Dapat dilakukan penelitian dengan menggunakan rentang waktu pemberian tes kewaspadaan (*Johnson Pascal Test*) yang lebih lama.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap subjek penelitian dengan intensitas dan durasi pemberian latihan fisik yang berbeda
- Dapat diteliti lebih lanjut dengan menggunakan penelitian pada waktu yang berbeda ( pagi, siang, dan malam ).
- Berjalan santai selama 30 menit dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan kewaspadaan sehingga performa dalam belajar maupun bekerja dapat menjadi lebih baik.