



BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian vitamin E terhadap penurunan kadar *creatine kinase* (CK) setelah aktifitas fisik sub-maksimal pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Angkatan 2019.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pembahasan penelitian maka peneliti menyarankan :

5.2.1. Untuk Masyarakat terutama kepada mahasiswa Ilmu Keolahragaan disarankan untuk mengkonsumsi Vitamin E untuk kekuatan sistem kekebalan tubuh dan menetralsir dari jaringan yang rusak pada saat melakukan aktifitas fisik submaksimal.

5.2.2. Kepada para insan olahraga khususnya pada pelatih maupun dosen dan mahasiswa olahraga agar menyarankan mengkonsumsi Vitamin E rutin setiap hari dan memperhatikan dosisnya sesuai kebutuhan agar dapat menyimbangi jaringan yang rusak saat melakukan aktivitas submaksimal.



THE *Character* UNIVERSITY *Building*