

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dilihat dari hasil pengujian dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya peningkatan kadar Hemoglobin (Hb) pada pemberian jus bit selama latihan submaksimal pada Atlet Futsal PON tahun 2021.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti memiliki saran, yaitu:

1. Kepada atlet futsal PON tahun 2021 yang menjadi sampel pada penelitian ini disarankan untuk tetap mengonsumsi jus bit untuk meningkatkan antioksidan dalam tubuh yang mampu mengangkal radikal bebas dan menyebabkan terjadinya stress oksidatif yang dipicu oleh aktifitas fisik sub maksimal.
2. Kepada para pembaca ataupun masyarakat luas disarankan menjadikan penelitian ini sebagai informasi maupun penambah wawasan tentang mengonsumsi jus buah bit dengan dosis yang sesuai dengan berat badan setiap hari untuk meningkatkan pertahanan tubuh dan mencegah peningkatan serta dampak negative dari radikal bebas dalam tubuh.
3. Untuk peneliti disarankan untuk memperhatikan besar sampel, waktu penelitian yang lebih lama lagi, homogenitas sampel yang lebih akurat.