

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini disajikan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan mengenai penelitian yang telah dilakukan serta saran-saran yang dapat membangun.

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan yang tidak bermakna pada kelompok kontrol, kemudian terjadi penurunan yang tidak bermakna pada kelompok eksperimen sehingga dapat disimpulkan tidak ada pengaruh pemberian minuman lidah buaya terhadap jumlah leukosit saat melakukan aktivitas fisik submaksimal pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Angkatan 2016.

#### **B. Saran**

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

1. Untuk mahasiswa Ilmu Keolahragaan disarankan apabila ingin melakukan penelitian diharapkan melakukan pengecekan pada pola makan, kesehatan ataupun aktifitas fisik pada sampel yg diteliti.
2. Untuk mahasiswa yang ingin melakukan penelitian minuman lidah buaya diharapkan agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk memahami manfaat dari mengkonsumsi lidah buaya terhadap leukosit.