

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada efek pemberian sangobion terhadap peningkatan kadar haemoglobin setelah melakukan aktifitas maksimal.
2. Ada perbedaan kadar haemoglobin antara mahasiswa yang diberi sangobion dengan mahasiswa yang tidak diberi sangobion.
3. Terdapat Pengaruh yang signifikan pemberian Sangobion Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Setelah Melakukan Aktifitas Fisik Maksimal

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang telah di lakukan maka peneliti menyarankan:

1. Kepada para atlet disarankan dalam menjaga kadar haemoglobin hendaknya memberikan suplemen pendamping untuk menjaga kestabilan kadar haemoglobin.
2. Kepada para Dosen khusus nya dosen Olahraga agar dapat menggunakan suplemen penambah zat besi seperti sangobion dalam menjaga kadar haemoglobin para mahasiswanya setelah melakukan aktivitas fisik maksimal.
3. Untuk peneliti selanjutnya, agar dapat memberi masukan yang lain tentang peningkatan kadar haemoglobin.