

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan fisik anaerobik terhadap nilai hemoglobin Mahasiswa IKOR 2011 UNIMED setelah dihitung dengan menggunakan uji-t, yang diketahui bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($0,92 < 2,02$). Namun bila dihitung melalui perorangan dari sampel dapat dilihat adanya kenaikan dari nilai hemoglobin setelah diberikan latihan rata-rata sebesar 0,31 (2,72%).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka penulis menyarankan :

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi atlet maupun mahasiswa mengenai pentingnya mengetahui manfaat hemoglobin terhadap aktivitas maupun latihan fisik.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat menambah intensitas dari pemberian latihan fisik maupun beban dengan menambah intensitas latihan lebih dari 3 kali dalam satu minggu, serta lebih mengontrol sampel baik dari segi pola hidup maupun nutrisi dari sampel untuk memperoleh hasil yang lebih baik dalam melihat pengaruh dari latihan fisik anaerobik terhadap nilai hemoglobin pada mahasiswa atau individu yang lainnya.