

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasa hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “ terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kadar malondialdehyde yang mendapatkan latihan fisik maksimal lari 300 meter pada pemain SSB Garuda Bintang Kab. Deli Serdang”.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian ini, maka penulis menyarankan beberapa hal antara lain, yaitu :

1. Kepada pembina dan pelatih untuk memberikan konsumsi vitamin C pada Para pemain, terlebih vitamin C yang alami seperti Jambu biji merah yang kaya akan vitamin C. Agar tidak terjadi pembentukan radikal bebas yang dapat merugikan kesehatan.
2. Untuk semua penggemar olahraga agar menjaga konsumsi vitamin termasuk vitamin C dalam upaya menghambat pembentukn radikal bebas.