

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan “Tidak Ada pengaruh pemberian Vitamin E terhadap peningkatan kadar hemoglobin setelah melakukan aktifitas fisik submaksimal”.

#### B. Saran

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

1. Untuk Peneliti selanjutnya juga dianjurkan untuk menambah jangka waktu yang lama ( $\pm$  3bulan) dalam melakukan penelitian dan pergunakan aktifitas yang lain maupun dengan berbagai macam latihan.
2. Kepada pelatih disarankan dalam menjaga kadar hemoglobin hendaknya mengkonsumsi suplemen vitamin E dengan rutin ( seminggu 3 kali ) tidak dalam waktu singkat tapi harus teratur untuk menjaga kestabilan kadar hemoglobin.
3. Kepada para insan olahraga dan mahasiswa olahraga disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami peran vitamin E terhadap kadar hemoglobin pada aktifitas fisik submaksimal dalam melakukan penelitian selanjutnya.