

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : “Terdapat hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin dengan tingkat VO2Max pada mahasiswa IKOR 2014 Putra”

B. Saran

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

1. Bagi mahasiswa IKOR 2014 agar terus memperhatikan kondisi fisik untuk memperoleh prestasi dan pembelajaran yang maksimal di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan juga mempertahankan kadar hemoglobin dengan mengonsumsi menu makanan yang mengandung zat besi.
2. Untuk peneliti selanjutnya, agar dapat mengontrol sampel pada saat melakukan penelitian.
3. Untuk peneliti selanjutnya juga dianjurkan untuk menambah variabel lainnya untuk diteliti yang berhubungan dengan VO2Max.