

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

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

1. Tidak ada pengaruh pemberian zat besi (Fe) terhadap VO₂max pada atlet bola voli Universitas Negeri Medan.
2. Tidak ada pengaruh pemberian placebo terhadap VO₂max pada atlet bola voli Universitas Negeri Medan.
3. Tidak ada perbedaan pengaruh zat besi (Fe) terhadap VO₂max antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada atlet bola voli Universitas Negeri Medan.

5.2 SARAN

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

1. Perlu penelitian lebih lanjut dengan menambah lama waktu pemberian zat besi pada atlet bola voli putri Unimed pada saat menstruasi.
2. Untuk pembaca, agar dapat memberi masukan yang lain tentang pemberian asupan yang lain untuk meningkatkan vo₂max pada atlet.
3. Untuk atlet, agar dapat mengontrol makanan supaya pada saat mengkonsumsi zat besi agar ada peningkatan pada VO₂max.