

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Ada perbedaan yang signifikan kadar *hemoglobin* antara pre-test dan post-test pada kelompok yang diberi vitamin C dengan nilai *significancy* 0,011 ( $p < 0,05$ ).
2. Ada perbedaan kadar *hemoglobin* antara *pre-test* dan *post-test* kelompok yang tidak diberi Vitamin C dengan nilai *significancy* 0,000 ( $p < 0,05$ )
3. Tidak terdapat pengaruh pemberian Vitamin C setelah melakukan aktivitas fisik maksimal terhadap kadar *hemoglobin* pada mahasiswa ilmu keolahragaan dengan nilai p sebesar 0,558 ( $p > 0,05$ )

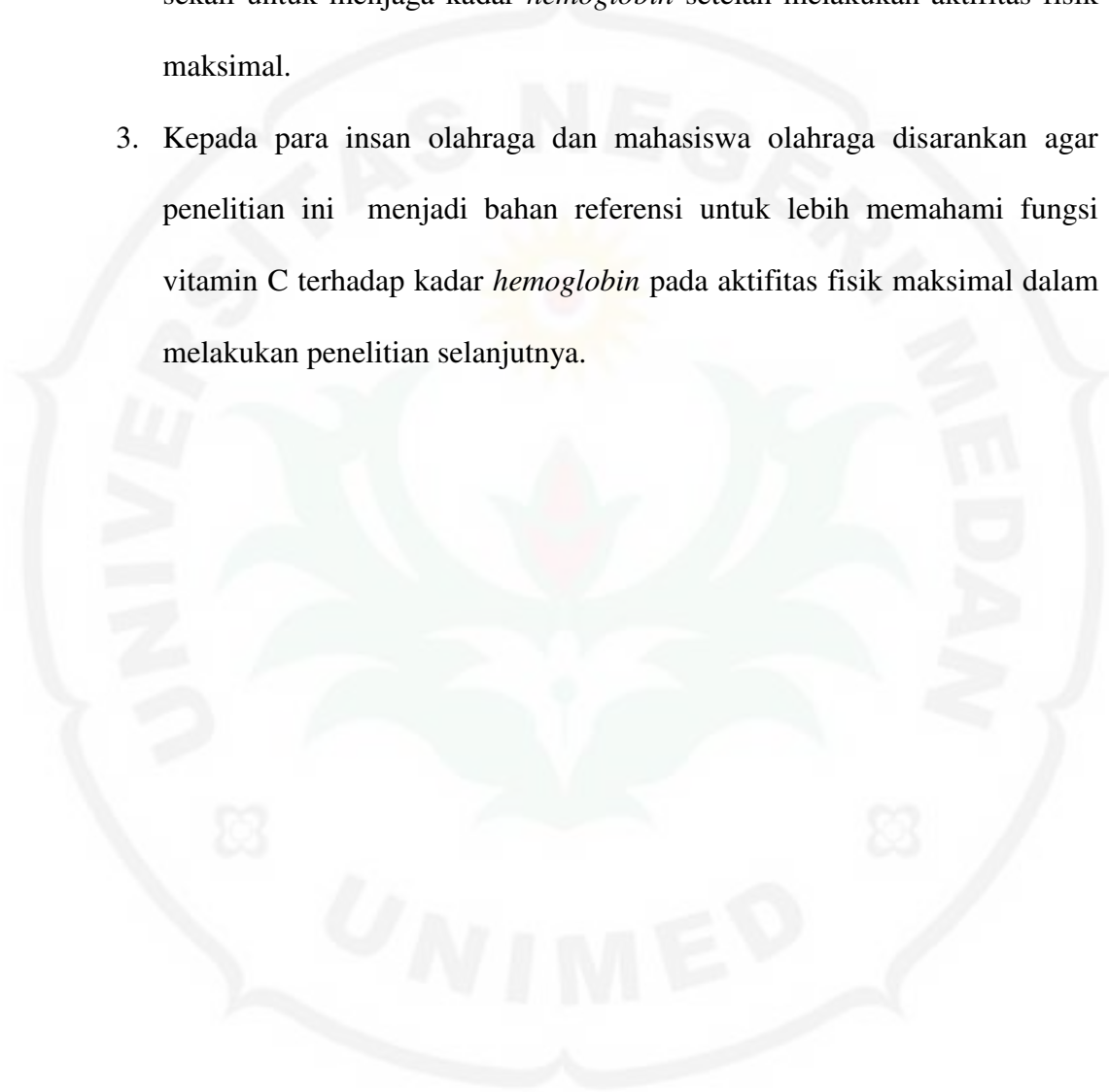
#### B. Saran

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

1. Kepada para pelatih disarankan dalam menjaga kadar *hemoglobin* hendaknya mengkonsumsi suplemen vitamin C dengan rutin tidak dalam waktu singkat tapi harus teratur untuk menjaga kestabilan kadar *hemoglobin* dalam tubuh.
2. Kepada para Dosen khususnya dosen olahraga agar menyarankan kepada mahasiswa untuk mengkonsumsi suplemen vitamin C dengan rutin sehari

sekali untuk menjaga kadar *hemoglobin* setelah melakukan aktifitas fisik maksimal.

3. Kepada para insan olahraga dan mahasiswa olahraga disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami fungsi vitamin C terhadap kadar *hemoglobin* pada aktifitas fisik maksimal dalam melakukan penelitian selanjutnya.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY