

## 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 jumlah leukosit antara pre-test dan post-test pada kelompok yang diberi vitamin C dengan nilai *significancy* 0,031 ( $p < 0,05$ ).
2. Tidak ada perbedaan jumlah leukosit antara *pre-test* dan *post-test* kelompok yang tidak diberi Vitamin C dengan nilai *significancy* 0,799 ( $p > 0,05$ )
3. Ada pengaruh pemberian Vitamin C sebelum aktivitas fisik maksimal terhadap jumlah leukosit pada mahasiswa ilmu keolahragaan stambuk 2014 dengan nilai  $p 0,021 < 0,05$ .

#### 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 jumlah leukosit dalam tubuh.

2. Kepada para Dosen khususnya dosen olahraga agar menyarankan kepada mahasiswa untuk mengkonsumsi suplemen vitamin C dengan rutin sehari sekali untuk menjaga jumlah leukosit 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 jumlah leukosit pada aktifitas fisik maksimal dalam melakukan penelitian selanjutnya.