

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan hasil analisis data tidak terdapat pengaruh signifikan pemberian minuman beroksigen setelah melakukan bleep test Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Hal ini dibuktikan dengan pengujian hipotesis yang diperoleh dari Uji t tidak berpasang sebesar $0,109 > 0,05$.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka peneliti menyarankan :

1. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar lebih baik lagi dalam melakukan tes dan peneliti juga harus memperhatikan keseriusan sampel dalam melakukan tes.
2. Kepada mahasiswa yang ingin melanjutkan penelitian ini sebaiknya menggunakan sampel seorang atlet yang memiliki nilai VO_{2max} lebih tinggi dibandingkan orang biasa.
3. Disarankan juga kepada penelitian berikutnya agar menambah jumlah takaran minuman beroksigen yang diberikan, diharapkan dengan pemberian minuman beroksigen yang lebih banyak dapat meningkatkan nilai VO_{2max} mereka.