

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh yang signifikan jumlah neutrofil antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok yang diberi vitamin C. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan pemberian vitamin C terhadap jumlah Neutrofil setelah melakukan aktifitas fisik maksimal pada mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Stambuk 2014.
2. Ada pengaruh yang tidak bermakna (tidak signifikan) jumlah neutrofil antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok yang tidak diberi Vitamin C.
3. Ada perbedaan yang tidak bermakna (tidak signifikan) antara *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini berarti, terdapat perbedaan yang tidak bermakna (tidak signifikan) jumlah Neutrofil setelah melakukan aktifitas fisik maksimal kelompok yang diberi vitamin C dengan kelompok yang tidak diberi vitamin C.

B. Saran

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

1. Kepada para pelaku olahraga disarankan agar memperhatikan kadar neutrofil dalam dara sebelum melakukan aktifitas fisik maksimal karena itu bisa mempengaruhi performa saat melakukan kegiatan olahraga.

2. Kepada para penulis lainnya yang ingin meneliti tentang pengaruh vitamin C terhadap neutrofil disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi ataupun perbandingan dengan menambah aktifitas yang lebih maksimal dimana subjek tidak bisa melakukan aktifitas lainnya setelah melakukan aktifitas fisik maksimal tersebut dengan cara menambah waktu aktifitas agar penelitian selanjutnya mendapat hasil yang maksimal.