

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara kadar Hemoglobin dengan nilai VO2 Max pada atlet lari jarak jauh PPLM Universitas Negeri Medan.

B. Saran

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

1. Kepada para Atlet mau pun masyarakat yang beraktifitas membutuhkan daya tahan yang tinggi, sebaiknya perlu menjaga dan melatih factor-faktor yang mempengaruhi terhadap hemoglobin dan VO2 Max upaya meningkatkan daya tahan tubuh.
2. Kepada Atlet dianjurkan untuk selalu mengontrol kadar untuk mengetahui kenormalan kadar hemoglobin agar terhindar dari penyakit tertentu.
3. Untuk pembaca, agar dapat memberi masukan yang lain tentang hubungan kadar hemoglobin dan VO2 Max
4. Untuk peneliti selanjutnya juga dianjurkan untuk menggunakan pengukuran menggunakan metode yang berbeda