

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 diberikan jambu biji merah dengan nilai signficancy 0,99 ($p < 0,05$).
2. Ada perbedaan kadar *hemoglobin* antara pre-test dan post-test kelompok yang tidak diberikan jambu biji merah dengan nilai signficancy 0,475 ($p < 0,05$).
3. Tidak terdapat pengaruh pemberian jambu biji merah setelah melakukan aktifitas fisik maksimal terhadap kadar *hemoglobin* pada mahasiswa ilmu keolahragaan dengan nilai p sebesar 0,7167 ($p > 0,05$).

B. Saran

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

1. Kepada para pelatih disarankan dalam menjaga kadar *hemoglobin* hendaknya mengkonsumsi jambu biji merah 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 jambu biji merah 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 menambahi fungsi jambu biji merah terhadap kadar hemoglobin pada saat aktifitas fisik maksimal.

