

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada perbedaan yang tidak bermakna (tidak signifikan) kadar eritrosit antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Hal ini berarti pemberian suplemen kulit buah manggis mampu menghambat peningkatan kadar eritrosit dalam tubuh atlet setelah melakukan latihan fisik berat walaupun tidak memiliki perbedaan yang signifikan.
2. Ada perbedaan yang bermakna (signifikan) kadar eritrosit antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Hal ini berarti ada peningkatan yang signifikan kadar eritrosit atlet pada kelompok kontrol (yang diberi air mineral) setelah melakukan latihan fisik berat. Hal ini berarti air mineral saja tidak mampu menghambat peningkatan kadar eritrosit pada atlet setelah melakukan latihan fisik berat.
3. Tidak terdapat pengaruh pemberian suplemen kulit buah manggis terhadap eritrosit pada mahasiswa IKOR stambuk 2016 dengan latihan fisik berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian suplemen kulit buah manggis belum berpengaruh signifikan terhadap penurunan kadar eritrosit pada mahasiswa IKOR stambuk 2016 dengan latihan fisik berat.

B. Saran

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

1. Kepada para insan olahraga dan mahasiswa olahraga disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami manfaat dari mengkonsumsi suplemen kulit buah manggis yang mempunyai pengaruh terhadap kadar eritrosit dan hemoglobin pada aktifitas fisik berat untuk meningkatkan antioksidan dalam tubuh.
2. Perlu dilakukan penelitian selanjutnya dengan menambah waktu pemberian suplemen kulit buah manggis terhadap kadar eritrosit dan hemoglobin pada aktifitas fisik berat mahasiswa IKOR UNIMED 2016.
3. Perlu dilakukan penelitian selanjutnya dengan sampel yang dapat dikontrol makanan dan minuman selama penelitian.