

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian vitamin E terhadap penurunan kadar *creatine kinase* (CK) setelah aktifitas fisik sub-maksimal pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Angkatan 2019.

#### 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pembahasan penelitian maka peneliti menyarankan :

**5.2.1.** Untuk Masyarakat terutama kepada mahasiswa Ilmu Keolahragaan disarankan untuk mengkonsumsi Vitamin E untuk kekuatan sistem kekebalan tubuh dan menetralkan jaringan yang rusak pada saat melakukan aktifitas fisik submaksimal.

**5.2.2.** Kepada para insan olahraga khususnya pada pelatih maupun dosen dan mahasiswa olahraga agar menyarankan mengkonsumsi Vitamin E rutin setiap hari dan memperhatikan dosisnya sesuai kebutuhan agar dapat menyeimbangi jaringan yang rusak saat melakukan aktivitas submaksimal.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY