

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh pemberian vitamin E terhadap kadar LDH setelah aktivitas fisik submaksimal 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 dari jaringan yang rusak pada saat melakukan aktivitas 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.
- 5.2.3. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk lebih banyak mengkaji sumber maupun referensi yang terkait dengan LDH agar hasil penelitiannya dapat lebih baik dan lebih lengkap lagi.