

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Tidak ada pengaruh secara signifikan pemberian aktivitas fisik maksimal terhadap kadar hemoglobin pada tikus (dimana nilai $p = 0,520$ atau $p > 0,05$).
2. Terjadi perbedaan rata-rata kadar hemoglobin pada tikus pada saat sebelum dan sesudah diberikan aktivitas fisik maksimal. Pada kelompok yang tidak diberikan aktivitas fisik maksimal rata-rata hemoglobin 11,41 gr/dl, pada kelompok yang diberikan aktivitas fisik maksimal rata-rata hemoglobin 10,88 gr/dl.

B. Saran

Dari penjelasan dan kesimpulan diatas, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Sebagai bahan pertimbangan bagi masyarakat secara umum dan olahragawan secara khusus untuk memperhatikan intensitas latihan supaya tidak menyebabkan stres oksidatif yang nantinya dapat berpengaruh terhadap kadar hemoglobin serta memperhatikan masa pemulihan, baik saat latihan ataupun saat pertandingan. Intensitas latihan yang baik berdurasi 20-30 menit untuk masyarakat umum dan 45-135 menit untuk atlet.

2. Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya, agar dapat memberikan masukan lain tentang peningkatan kadar hemoglobin.



THE
Character Building
UNIVERSITY