

BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

1. Jumlah leukosit kelompok yang melakukan latihan fisik maksimal lebih tinggi dari kelompok yang tidak melakukan latihan fisik.
2. Jumlah trombosit kelompok yang melakukan latihan fisik maksimal tidak berbeda dari kelompok yang tidak melakukan latihan fisik.
3. Tidak ada pengaruh pemberian vitamin C dosis 65 mg/kgBB terhadap jumlah leukosit pada latihan fisik maksimal mencit (*Mus musculus*).
4. Ada pengaruh pemberian vitamin C dosis 65 mg/kgBB terhadap jumlah trombosit pada latihan fisik maksimal mencit (*Mus musculus*).

7.2 Saran

Melihat hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran antara lain:

1. Diperlukan penelitian lain dengan menggunakan rancangan dan tingkat latihan yang berbeda.
2. Diperlukan penelitian dengan pemberian variasi dosis vitamin C pada latihan fisik maksimal.
3. Diperlukan penelitian untuk mengukur faktor-faktor spesifik yang menyebabkan terjadinya perubahan jumlah leukosit dan trombosit pada latihan fisik maksimal seperti faktor hormonal, faktor adhesi dan agregasi.
4. Diperlukan penelitian untuk mengukur tingkat stres oksidatif yang diakibatkan oleh radikal bebas pada latihan fisik maksimal.
5. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi atlet dan pihak terkait dalam melaksanakan program latihan.