

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa laki-laki di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan jalur prestasi sebanyak 39 orang yang berusia 18-22 tahun mengenai pengaruh permainan sepak bola terhadap kadar hemoglobin diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kadar hemoglobin sebelum melakukan permainan sepak bola didapatkan rata-rata 14.61 gr/dl.
2. Kadar hemoglobin setelah melakukan permainan sepak bola didapatkan rata-rata 14.75 gr/dl.
3. Selisih rata-rata hemoglobin sebelum dan setelah permainan sepak bola didapatkan 0.14 gr/dl.
4. Tidak terdapat pengaruh permainan sepak bola terhadap kadar hemoglobin.

7.2 Saran

1. Dibutuhkan penelitian lanjutan yang dapat membandingkan perubahan kadar hemoglobin pada aktivitas fisik berbeda sehingga dapat mengetahui jenis aktivitas fisik yang memengaruhi kadar hemoglobin.
2. Dibutuhkan penelitian lanjutan untuk dapat mengetahui perbedaan nilai hemoglobin pada subjek penelitian yang cukup minum dan dehidrasi.
3. Melakukan anamnesis lebih lanjut pada subjek penelitian terkait faktor-faktor yang memengaruhi kadar hemoglobin sehingga dapat diketahui penyebab nilai hemoglobin yang tidak normal pada subjek penelitian.