

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan pada Atlet Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat 2016 mengenai perbandingan kadar hemoglobin antara olahraga aerobik dan olahraga anaerobik disimpulkan bahwa :

1. Seluruh Atlet Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat 2016 rata-rata memiliki kadar hemoglobin dalam keadaan normal.
2. Jumlah kadar hemoglobin terendah didapatkan pada olahraga anaerobik, jumlah kadar hemoglobin tertinggi didapatkan pada olahraga aerobik.
3. Didapatkan tidak ada perbedaan kadar hemoglobin yang signifikan terhadap olahraga aerobik dan anaerobik pada atlet PON Sumatera Barat tahun 2016.

7.2 Saran

1. Atlet diharapkan memperhatikan faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin lain seperti faktor asupan gizi agar tidak ada lagi atlet yang memiliki kadar hemoglobin dibawah keadaan normal.
2. Diperlukan penelitian lanjutan yang dimulai dari proses pra-perlombaan agar dapat lebih mengetahui bagaimana faktor persiapan berpengaruh terhadap kadar hemoglobin.

