

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan : terdapat hubungan yang signifikan antara kadar *hemoglobin* dengan kemampuan volume oksigen maksimal pada pemain SSB Jambi Kecil (Muaro Jambi) ini di tandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Sehingga dapat diketahui bahwa seseorang yang memiliki kadar *hemoglobin* yang baik akan memiliki kemampuan volume oksigen maksimal yang baik pula.

5.2. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan volume oksigen maksimal yaitu :

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek kadar *hemoglobin* dan status gizi dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan peningkatan volume oksigen maksimal yang juga akan mempengaruhi prestasi terutama dalam cabang olahraga daya tahan seperti sepakbola.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya volume oksigen maksimal, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan volume oksigen maksimal seseorang.
3. Para atlet sepakbola selain memperhatikan kondisi fisik juga memperhatikan kondisi-kondisi kesehatan terutama Hb yang rendah untuk dapat memberi asupan-asupan makanan yang bisa meningkatkan kadar Hb seperti makan hati, sayur-mayur dan makanan yang banyak mengandung zat besi.

4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan volume oksigen maksimal dan memilih tempat peneliti yang sesuai dengan norma-norma yang terdapat pada keadaan daerah yang terpengaruh yang besar terhadap kemampuan *VO₂Max* dan kadar *hemoglobin*.