

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan yang bermakna antara kadar hemoglobin dengan kapasitas aerobik maksimal pada atlet anggar Tangerang Raya *Fencing Club* (TRFC).

B. SARAN

1. Para atlet harus lebih memperhatikan kadar hemoglobin, karena kadar hemoglobin merupakan faktor yang berhubungan dengan kapasitas aerobik maksimal yang dimiliki.
2. Pelatih dan pengurus klub harus lebih memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kadar Hemoglobin atlet. Salah satunya adalah asupan gizi, kebiasaan atau pola hidup, dan kondisi kesehatan.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan berdasarkan hal lain, variabel yang berbeda, ataupun jumlah sampel yang lebih banyak.
4. Cek kesehatan untuk memonitor bagaimana perkembangan kadar hemoglobin setiap atlet.