

BAB V

Kesimpulan dan Saran

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan:

Pemberian oksigen kaleng mempersingkat waktu istirahat setelah berolahraga.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian ini, antara lain:

1. Dapat dilakukan penelitian lanjutan dengan tambahan prosedur seperti memeriksa kadar hemoglobin darah sehingga lebih didapatkan homogenitas pada subjek percobaan.
2. Penggunaan oksigen kaleng dapat digunakan sebagai sarana untuk mempersingkat waktu istirahat yang dibutuhkan oleh tubuh setelah berolahraga, terutama bagi atlet olahraga.