

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Aktifitas berat dan lama yang diakibatkan oleh jadwal kompetisi yang ketat LIGINA XIII menyebabkan penurunan profil eritrosit, antara lain : penurunan jumlah eritrosit, kadar hemoglobin dan MCV sehingga menurunkan *performance* atlet

#### **7.2 Saran**

1. Kepada PSSI dan BLI disarankan untuk melakukan pengaturan ulang terhadap jadwal kompetisi LIGINA yang memberikan kesempatan atlet istirahat lebih dari tiga hari.
2. Kepada pelatih tim sepakbola untuk melakukan rotasi dan pemerataan kesempatan bertanding pada semua atlet.
3. Kepada para atlet untuk memanfaatkan waktu pemulihan seoptimal mungkin dan mengikuti program latihan yang disarankan pelatih.