

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Pemberian susu cokelat dan minuman olahraga komersial memiliki pengaruh akut terhadap masa pemulihan pasca latihan pada program *interval training*.

- a. Pemberian susu cokelat secara akut tidak dapat mempercepat masa pemulihan pasca latihan pada program *interval training*, namun ditemukan sedikit perbedaan nilai indeks kelelahan dimana pada kelompok susu cokelat nilai indeks kelelahan sedikit lebih kecil dibanding kelompok kontrol.
- b. Pemberian minuman olahraga komersial secara akut tidak dapat mempercepat masa pemulihan pasca latihan pada program *interval training*, bahkan memperlama masa pemulihan.
- c. Pemberian susu cokelat secara akut lebih mempercepat masa pemulihan pasca latihan pada program *interval training* dibandingkan dengan pemberian minuman olahraga komersial secara akut.

6.2 Saran

- a. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh susu cokelat dan minuman olahraga komersial sebagai minuman pemulihan pasca

latihan pada program *interval training* dengan mengukur kadar asam laktat pada darah.

- b. Perlu dilakukan tes pendahulu untuk mengetahui kondisi kebugaran subjek sehingga hasil penelitian akan lebih baik.
- c. Perlu dilakukan kontrol pada diet subjek 2 x 24 jam sebelum penelitian dilakukan sehingga diet subjek tidak mempengaruhi hasil penelitian.
- d. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membandingkan pengaruh susu coklat sebagai minuman pemulihan pada olahraga aerobik dan anaerobik.
- e. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai perbedaan pengaruh pemberian susu dengan coklat agar diketahui faktor mana yang lebih berpengaruh dalam pemulihan.