

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

- a. Efek pemberian minuman isotonik terhadap daya tahan otot selama aktivitas lari 30 menit adalah daya tahan dengan minuman isotonik lebih tinggi dibanding tanpa pemberian minuman.
- b. Efek pemberian jus pisang terhadap daya tahan otot selama aktivitas lari 30 menit adalah daya tahan dengan pemberian jus pisang lebih tinggi dibanding tanpa pemberian minuman.
- c. Didapatkan hasil yang bermakna bahwa efektivitas jus pisang lebih baik dibandingkan minuman isotonik terhadap daya tahan otot selama aktivitas lari 30 menit.

#### **6.2 Saran**

- a. Sesuai dengan penelitian ini, disarankan apabila masyarakat membutuhkan asupan nutrisi untuk rehidrasi pada olahraga yang membutuhkan daya tahan otot yang lebih baik, dapat menggunakan jus pisang karena didapat hasil yang bermakna antara minuman isotonik dan jus pisang.
- b. Perlu dilakukan penyetaraan kemampuan fisik tiap subjek pada awal penelitian dengan lebih merinci durasi olahraga tiap minggunya.
- c. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh minuman isotonik dan jus pisang terhadap daya tahan otot dengan metode pengukuran yang berbeda.