

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini adalah jus kurma yang dibuat dengan formula 70 gram kurma diblender dengan 200 ml air. Dengan sampel yang mendapatkan jus kurma sebanyak 12 orang sebagai kelompok perlakuan dan sisanya mendapatkan air mineral sebanyak 200 ml sebanyak 11 orang sebagai kelompok kontrol.
2. Kecepatan atlet dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu sedang, baik dan baik sekali, sebelum intervensi dan setelah kecepatan terbanyak pada kategori baik yaitu berjumlah masing-masing 69,6% dan 60,9%.
3. Kelelahan atlet diukur dengan pengecekan kadar asam laktat dalam darah yang selanjutnya dikategorikan menjadi dua yaitu normal dan di atas normal sebelum intervensi kelelahan otot terbanyak pada kategori di atas normal yaitu berjumlah 60,9% dan setelah intervensi kelelahan otot terbanyak pada kategori normal sebanyak 60,9%.
4. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian jus kurma sebelum intervensi dan setelah intervensi terhadap kecepatan lari atlet sepak bola
5. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian jus kurma sebelum intervensi dan setelah intervensi terhadap kelelahan otot atlet sepak bola .

5.2. Saran

1. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh pemberian jus kurma dengan peningkatan formula perbandingan kurma dan air.
2. Atlet dianjurkan mengkonsumsi makanan yang seimbang untuk dapat meningkatkan kecepatan dan menurunkan kelelahan otot baik saat bertanding maupun saat latihan.