

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan hasil analisis data tidak terdapat pengaruh signifikan pemberian minuman isotonic terhadap penurunan kadar asam laktat setelah melakukan lari sprint 100 meter Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

#### 2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka peneliti menyarankan:

1. Untuk atlet, pelatih, masyarakat dapat mengkonsumsi minuman isotonik sebelum melakukan latihan maupun sebelum pertandingan tetapi tidak mempengaruhi penurunan kadar asam laktat.
2. Kepada Mahasiswa IKOR agar tidak meneliti penelitian ini selanjutnya karena hasil penelitian tidak berpengaruh.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY