

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut : pemberian 300 ml jus jeruk manis (*citrus sinensis*) dapat menurunkan kadar asam laktat setelah latihan interval training pada atlet lari jarak pendek Unimed Athletic Club (UAC).

#### 5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti memiliki saran, yaitu:

- 1) Kepada masyarakat, agar rutin mengkonsumsi buah jus jeruk manis dikarenakan selain efektif sebagai sumber Vitamin C bagi tubuh juga sebagai sumber kalium sebagai antioksidan alami yang dapat membantu tubuh untuk menetralkan radikal bebas yang masuk ke dalam tubuh, sehingga dapat menurunkan kadar asam laktat setelah melakukan aktivitas interval training
- 2) Kepada atlet, lebih meningkatkan latihan agar tubuh terbiasa tidak terlalu cepat dalam memproses terbentuknya asam laktat yang akan mengakibatkan cepat merasa kelelahan. Selalu berkonsultasi kepada pelatih tentang minuman atau makanan yang dapat membantu menghambat proses penumpukan asam laktat pada tubuh.
- 3) Kepada peneliti, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan populasi yang lebih besar dan lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang mempunyai korelasi dengan Hasil Kadar Asam Laktat sampel.