

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

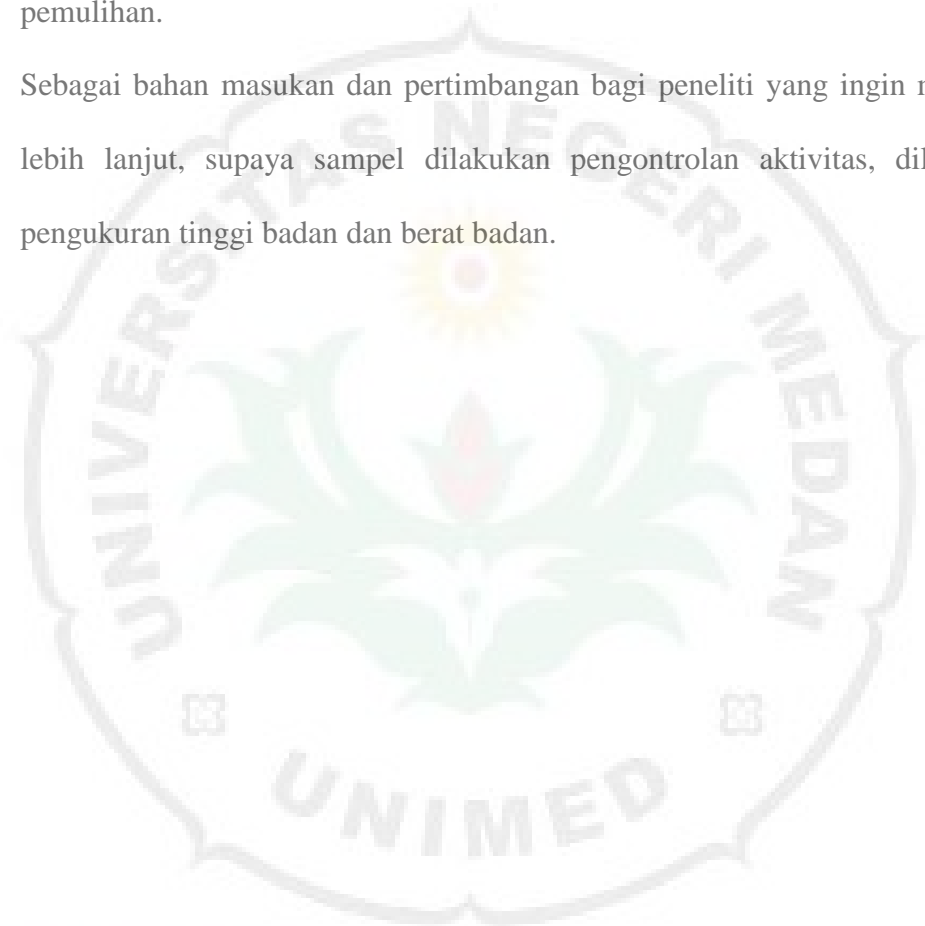
Ada pengaruh yang signifikan pemberian tomat terhadap denyut nadi pemulihan setelah melakukan aktivitas fisik maksimal dengan hasil 0,011 yang berarti nilai probabilitas ( $P < 0,05$ ).

#### 5.2. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyarankan :

1. Kepada para masyarakat terkhusus siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Deli Murni Bandar Baru disarankan mengkonsumsi tomat 300 ml, dalam waktu 40 menit sebelum melakukan aktivitas fisik karena mampu memulihkan denyut nadi.
2. Kepada olahragawan dianjurkan untuk mengkonsumsi tomat melakukan aktivitas fisik ataupun sebelum latihan.
3. Informasi yang didapatkan untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya tentang gizi.

4. Dapat berguna bagi pembaca untuk mengembangkan ilmunya secara khusus siswa Deli Murni Bandar Baru tentang tomat terhadap denyut nadi pemulihan.
5. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi peneliti yang ingin meneliti lebih lanjut, supaya sampel dilakukan pengontrolan aktivitas, dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY