

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Efek minuman energi yang mengandung kafein dan taurin tidak berpengaruh signifikan terhadap penurunan kadar asam laktat saat melakukan aktifitas fisik pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Stambuk 2016.
2. Efek minuman energi yang mengandung kafein dan taurin tidak berpengaruh signifikan terhadap daya tahan saat melakukan aktifitas fisik pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Stambuk 2016.
3. Efek minuman energi yang mengandung kafein dan taurin tidak berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah saat melakukan aktifitas fisik pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Stambuk 2016.

#### B. Saran

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

1. Kepada para insan ilmu keolahragaan dan mahasiswa olahraga agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami manfaat dan perubahan yang terjadi setelah melakukan aktifitas fisik submaksimal,
2. Kepada para penulis lainnya yang ingin meneliti tentang pengaruh aktifitas fisik submaksimal terhadap kadar asam laktat dan daya tahan, agar penelitian ini menjadi referensi.