

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari kontribusi gula merah terhadap peningkatan daya tahan pada pemain sepak bola Sampali FC Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang.
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian air mineral terhadap peningkatan daya tahan pada pemain sepak bola Sampali FC Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang.
3. Pemberian air gula merah lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan Pemberian air mineral terhadap peningkatan daya tahan pada pemain sepak bola Sampali FC Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang.

#### 5.2 Saran

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

1. Kepada para masyarakat terkhusus kepada pemain sepak bola Sampali FC Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang disarankan untuk

mengonsumsi air gula merah 2 jam sebelum melakukan aktifitas fisik karena mampu meningkatkan daya tahan.

2. Kepada olahragawan dianjurkan untuk mengonsumsi air gula merah 2 jam sebelum melakukan latihan.
3. Informasi yang didapatkan untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan.
4. Dapat berguna bagi para pembaca untuk mengembangkan ilmunya secara terkhusus pemain pada pemain sepak bola Sampali FC Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang tentang peningkatan daya tahan.
5. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi peneliti yang ingin meneliti lebih lanjut.