

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan menganalisis data dan pengujian hipotesis menyatakan :

1. Ada perbedaan yang signifikan hasil daya tahan otot tungkai sebelum dan sesudah perlakuan terhadap kelompok eksperimen yang diberikan minuman kopi dan latihan *squat* pada siswa ekstrakurikuler Pramuka SMA N 1 Laguboti.
2. Ada perbedaan yang signifikan hasil daya tahan otot tungkai sebelum dan sesudah perlakuan terhadap kelompok kontrol yang diberikan minuman air mineral dan latihan *squat* pada siswa ekstrakurikuler Pramuka SMA N 1 Laguboti.
3. Ada perbedaan yang signifikan hasil daya tahan otot tungkai sebelum dan sesudah perlakuan terhadap kelompok kontrol positif yang diberikan minuman kalsium karbonat (CDR) dan latihan *squat* pada siswa ekstrakurikuler Pramuka SMA N 1 Laguboti.
4. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pemberian minuman kopi dan latihan *squat* terhadap daya tahan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler Pramuka SMA N 1 Laguboti.

5.2 Saran

1. Kepada para pembaca maupun masyarakat luas, peneliti menyarankan supaya menjadikan penelitian ini sebagai informasi penambah wawasan mengenai minuman kopi (kafein) dalam dosis tertentu dapat meningkatkan performa otot khususnya daya tahan otot tungkai.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini. Kepada pihak yang ingin melakukan penelitian dengan tujuan yang sama, dapat memberikan dosis minuman dan frekuensi latihan yang lebih bervariasi atau berbeda.

