# BAB V

# SIMPULAN DAN SARAN

## 5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian diatas, maka ditarik kesimpulan bahwa:

1. Karakteristik subjek tidak terdapat perbedaan variabel usia, BB, dan TB. Penelitian diawali dengan kondisi sampel antara kelompok yang sama antar variabel usia, BB, TB ($p > 0,05$).
2. Gambaran tingkat kelelahan atlet sepak bola PPLP Sumatera Utara setelah dilakukan pemberian sari jeruk pada kelompok perlakuan sebanyak 300 mL menunjukkan hasil uji RAST dengan tingkat kelelahan < 10 (tidak lelah) sebanyak 12 atlet (100%) dan tidak ada atlet pada kelompok perlakuan dengan tingkat kelelahan > 10 (lelah). Sedangkan, pada kelompok kontrol setelah dilakukan pemberian minuman isotonik dari PT. Amerta Indah Otsuka didapatkan 11 atlet (91,6%) dengan tingkat kelelahan < 10 (tidak lelah) dan 1 atlet (8,3%) dengan tingkat kelelahan > 10 (lelah).
3. Hasil uji analisis *Independent Sample T-test* menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kelelahan yang signifikan pada dua kelompok. Rata-rata nilai tingkat kelelahan pada kelompok perlakuan yaitu 4,61±1,42 sedangkan kelompok kontrol yaitu 6,62±2,33 atau nilai Sig. $p<0,05$ yaitu $p = 0,01$. Artinya terdapat perbedaan rata-rata tingkat kelelahan atlet yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Bagi pelatih diharapkan untuk memberikan minuman berkarbohidrat alami agar menurunkan tingkat kelelahan atlet, salah satunya seperti sari jeruk.
2. Alternatif lain minuman yang dapat dijadikan bahan perbandingan selain minuman komersial (PT. Amerta Indah Otsuka) adalah larutan gula karena pembuatannya lebih mudah dan lebih ekonomis.
3. 30 menit sebelum berolahraga atlet dianjurkan untuk mengonsumsi buah-buahan sebagai sumber karbohidrat dan kalium.