

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada kontribusi yang signifikan dari pemberian energi tambahan 50 gram gula merah terhadap daya tahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Juhar.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka penulis menyarankan :

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi para pelatih tentang kontribusi energi 50 gram gula merah dalam meningkatkan daya tahan tubuh.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber penambah wawasan bagi peneliti mengenai kontribusi gula merah dalam meningkatkan daya tahan dan kesehatan tubuh.
3. Agar para pemain sepakbola di SMA Negeri 1 Juhar mengkonsumsi gula merah sebelum melaksanakan pertandingan untuk meningkatkan daya tahan dan stamina tubuh.