

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Ada pengaruh signifikan terhadap status VO₂Max atlet bola voli setelah diberikan *sport herbal drink* “LARE SEKAJO” dibandingkan dengan minuman air putih (P= 0,000).

B. Saran

1. Bagi peneliti berikutnya
 - a. Disarankan kepada pelatih dan pembina olahraga untuk memberikan pengetahuan tentang manfaat minuman berenergi terhadap VO₂Max. Serta diharapkan kepada pembina, pelatih dan club untuk berkonsultasi dengan ilmuwan olahraga atau akademisi olahraga tentang minuman berenergi terhadap VO₂Max.
 - b. Penelitian bisa dikembangkan pada populasi non atlet.
 - c. Hasil uji kesukaan kategori warna bisa dikembangkan agar mampu meningkatkan warna *sport herbal drink* “LARE SEKAJO”

2. Bagi atlet dan pelatih

Sport herbal drink “LARE SEKAJO” dapat dijadikan alternatif minuman untuk daya tahan tubuh bagi atlet bola voli. Pelatih dapat mengedukasi para orang tua mengenai pentingnya minuman berenergi dibuat untuk menggantikan energi, cairan tubuh, dan

elektrolit yang hilang selama dan setelah kita melakukan aktivitas fisik, seperti bekerja dan olahraga. baik selama latihan maupun pertandingan untuk menjaga daya tahan sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal.