

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Adanya perbedaan yang signifikan kadar asam laktat sebelum pemberian *smoothies* Piaga (Pisang Ambon dan Naga Merah) dan setelah pemberian *smoothies* Piaga (Pisang Ambon dan Naga Merah) ( $P=0.000<0,05$ ).

#### **B. Saran**

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
  - a. Penelitian ini bisa dikembangkan dengan penambahan data TB, BB, IMT dan status gizi responden.
  - b. Hasil penelitian ini hanya ada kelompok perlakuan, lebih baik ditambahkan dengan kelompok kontrol pada penelitian selanjutnya.
2. Bagi atlet dan pelatih

*Smoothies* Piaga (buah pisang ambon dan buah naga merah) dapat dijadikan minuman untuk menurunkan kelelahan bagi atlet sepak bola. Pelatih dapat mengedukasi orang tua mengenai pentingnya minuman berenergi untuk mengatasi kelelahan pada atlet sepak bola setelah melakukan aktivitas fisik. Selain itu, pelatih dapat juga mengedukasi makanan dan minuman untuk atlet supaya asupan zat gizi dalam sehari atlet sepak bola dapat terpenuhi dan mencapai prestasi yang optimal.