

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebelum diberikan intervensi *Smoothies* “GRAMUNA” diketahui rata-rata VO_2 maks sebesar $44,491 \pm 7,5878$ ml/kg/menit.
2. Setelah diberikan intervensi *Smoothies* “GRAMUNA” diketahui rata-rata VO_2 maks sebesar $46,077 \pm 7,0812$ ml/kg/menit.
3. Terdapat perbedaan rata-rata VO_2 maks sebesar 1,5864 ml/kg/menit setelah mengonsumsi *Smoothies* “GRAMUNA”. Faktor yang berhubungan dengan peningkatan VO_2 maks selain *Smoothies* “GRAMUNA” yaitu status gizi dan motivasi atlet.

B. Saran

1. Bagi atlet dan pelatih

Smoothies “GRAMUNA” (pisang raja bandung, semangka kuning, buah naga merah) dapat dijadikan pilihan pemberian asupan minuman sehingga dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi (*endurance*) setelah latihan maupun pertandingan sehingga dapat meningkatkan performa kebugaran atlet.
2. Bagi peneliti berikutnya
 - a. Memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi VO_2 Maks yaitu status gizi dan melakukan pengkondisian atlet secara ketat.

- b. Pemberian *Smoothies* “GRAMUNA” sebaiknya diberikan lebih dari sekali untuk mengetahui dampak yang dihasilkan.