

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Pemberian air isotonik meningkatkan *endurance* selama melakukan aktivitas lari jarak jauh pada pria dewasa non atlet dibandingkan dengan pemberian air mineral.

5.1 Saran

- Mengganti air mineral yang biasa diberikan pada saat melakukan aktivitas lari jarak jauh dengan air isotonik untuk meningkatkan *endurance*.
- Melakukan penelitian selanjutnya menggunakan metode yang berbeda.
- Melakukan penelitian lanjutan untuk menentukan kandungan elektrolit dan kadar karbohidrat yang paling optimal dalam air isotonik untuk meningkatkan *endurance* pada saat lari jarak jauh.