

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Pemberian air kelapa meningkatkan ketahanan otot laki-laki dewasa muda non-atlet pada latihan lari jarak jauh dibandingkan dengan pemberian air mineral.

5.2. Saran

- Mengganti air mineral maupun *sport drink* yang biasa diminum pada saat melakukan aktivitas lari jarak jauh dengan air kelapa untuk meningkatkan ketahanan otot.
- Melakukan penelitian lanjutan untuk menentukan kandungan glukosa dan elektrolit paling optimal air kelapa berdasarkan usia kematangan buah untuk meningkatkan ketahanan otot pada saat melakukan aktivitas lari jarak jauh.
- Melakukan penelitian selanjutnya menggunakan metode yang berbeda.