

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Jus semangka menghambat kelelahan otot.

#### **5.2 Saran**

- Dari hasil penelitian ini maka disarankan untuk masyarakat agar dapat mengonsumsi jus semangka sebagai suplementasi 30-60 menit sebelum berolahraga karena dapat menghambat terjadinya kelelahan otot.
- Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti jenis semangka yang lain, dalam bentuk olahan semangka yang lain, dan menggunakan subjek penelitian yang rutin berolahraga misalnya pada atlet.

