

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.

