

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- Konsumsi akuades berefek menurunkan frekuensi denyut nadi setelah tes lari 12 menit.
- Konsumsi minuman isotonik berefek menurunkan frekuensi denyut nadi setelah tes lari 12 menit.
- Konsumsi minuman isotonik berefek lebih besar dalam menurunkan frekuensi denyut nadi dibandingkan dengan konsumsi akuades setelah tes lari 12 menit.

5.2 Saran

Penelitian perbandingan efek konsumsi akuades dan minuman isotonik terhadap frekuensi denyut nadi pada pria dewasa setelah tes lari 12 menit perlu dilanjutkan dengan :

- Menggunakan jenis latihan fisik yang lain.
- Menggunakan parameter yang lain seperti tekanan darah, suhu tubuh atau yang berhubungan dengan *endurance* olah raga.