

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Endurance tubuh saat melakukan olahraga lari jarak jauh dengan pemberian buah pisang lebih tinggi dibandingkan dengan saat pemberian air mineral.

5.2 Saran

1. Perlu penelitian lebih lanjut untuk mencari kegunaan lain dari buah pisang dilihat dari kandungan zat-zat lain yang terkandung di dalamnya.
2. Perlu penelitian lebih lanjut untuk mencari kadar penggunaan buah pisang yang tepat guna mempertahankan *endurance* tubuh.
3. Perlu penelitian lebih lanjut untuk menentukan waktu pemberian bubur buah pisang yang tepat guna meningkatkan *endurance* tubuh.
4. Mengonsumsi buah pisang sebelum olahraga untuk mempertahankan energy.
5. Perlu penelitian lebih lanjut untuk membandingkan buah pisang dengan *sport drink* guna meningkatkan *endurance* tubuh.