

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Pemberian air mineral yang mengandung gula 5% meningkatkan *endurance* selama melakukan aktivitas fisik lari jarak jauh.

5.2 Saran

- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan jenis karbohidrat lain dan jenis latihan fisik lainnya, seperti: bersepeda, treadmill, dan lain-lain.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mencari konsentrasi gula yang optimal untuk meningkatkan *endurance* secara maksimal.
- Konsumsi minuman yang mengandung karbohidrat dengan konsentrasi tidak lebih dari 200 Kkal selama melakukan aktivitas fisik lari jarak jauh untuk meningkatkan *endurance*.