

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Teh hitam celup meningkatkan $VO_2 \max$ pada laki-laki nonatlet.
2. Teh hijau celup meningkatkan $VO_2 \max$ pada laki-laki nonatlet.
3. Teh hitam dan teh hijau celup tidak memiliki perbedaan yang bermakna dalam meningkatkan nilai $VO_2 \max$ pada laki-laki nonatlet.

5.2 Saran

Terdapat beberapa saran yang diberikan peneliti antara lain:

1. Penelitian menggunakan dosis yang berbeda untuk melihat *dose-dependence* serta efek sampingnya.
2. Penelitian menggunakan teh celup dan teh seduh untuk mengetahui perbandingan pengaruh keduanya.
3. Penelitian menggunakan teh celup produksi dalam dan luar negeri untuk mengetahui perbandingan keduanya.