

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Adapun kesimpulan dari percobaan yang telah dilakukan, yaitu :

- Pemberian jus jeruk manis meningkatkan  $VO_2 \max$  pada laki-laki non atlet.
- Pemberian minuman berenergi meningkatkan  $VO_2 \max$  pada laki-laki non atlet.
- Jus jeruk manis tidak lebih baik dalam meningkatkan  $VO_2 \max$  jika dibandingkan dengan minuman berenergi pada laki-laki non atlet.

#### 5.2 Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu :

- Penelitian dapat dilakukan dengan uji variasi dosis.
- Penelitian dapat dilakukan uji komposisi dari kandungan jeruk manis (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck).

Saran-saran praktis yang dapat dilakukan :

- Perlu dilakukan pemanasan sebelum dilakukan olahraga.
- Perlu mengonsumsi minuman jus jeruk manis sebelum berolahraga.