

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

1. Konsumsi kafein sebelum olahraga meningkatkan frekuensi denyut nadi saat istirahat
2. Konsumsi kafein sebelum olahraga tidak meningkatkan frekuensi denyut nadi sesudah olahraga

5.2. Saran

1. Menggunakan kopi dengan dosis yang lebih tinggi untuk mendapat hasil yang signifikan pada frekuensi denyut nadi sesudah olahraga.
2. Menggunakan kafein dalam bentuk kapsul di penelitian selanjutnya.
3. Menggunakan treadmill untuk perlakuan olahraga.

