

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan terdapat pengaruh pemberian madu terhadap asam laktat pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Pertama Negeri 66 Bandung.

5.2 Implikasi

Berdasarkan analisis data pada pengaruh pemberian madu terhadap asam laktat pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Pertama Negeri 66 Bandung, hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga futsal, yaitu pelatih dan siswa.

1. Bagi pelatih futsal, sebagai sarana dan pra-sarana seyogyanya menyediakan madu kepada siswa selama 90 menit sebelum latihan dimulai dan mengevaluasi materi latihan yang diberikan.
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk siswa seyogyanya meminum madu 90 menit sebelum latihan untuk menurunkan asam laktat dengan baik.

5.3 Rekomendasi

1. Seyogyanya pelatih futsal, mampu menjadi fasilitator bagi siswa menurunkan asam laktat dan bisa meningkatkan kemampuan siswa.
2. Seyogyanya sekolah mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan ekstrakurikuler futsal yang mendorong siswa dapat memberikan prestasi yang maksimal.
3. Seyogyanya orang tua menjadi fasilitator anak untuk meningkatkan kemampuan bakat, minat, dan dapat berprestasi di sekolah.