

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang telah dilakukan, hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi madu terhadap penurunan asam laktat mahasiswi UKM bola basket Universitas Pendidikan Indonesia.

5.2 Implikasi

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pihak yang terkait terkhusus bagi pelatih dan mahasiswi yang mengikuti UKM.

1. Bagi pelatih UKM bola basket, bisa menyediakan madu sebagai media dalam perlengkapan sarana dan prasarana kepada mahasiswi selama 90 menit sebelum latihan dimulai.
2. Bagi mahasiswi, hasil penelitian ini bisa menjadi motivasi untuk mengkonsumsi madu 90 menit sebelum latihan karena dapat menurunkan kadar asam laktat dengan baik.

5.3 Rekomendasi

1. Bagi peneliti, jumlah sampel yang akan diteliti dapat ditambah yang lebih banyak untuk penelitian selanjutnya.
2. Bagi pelatih, sebaiknya menentukan jadwal latihan dengan tetap dan konsisten karena dapat menurunkan asam laktat dan meningkatkan kemampuan mahasiswi dalam berlatih secara maksimal .
3. Bagi mahasiswi, sebaiknya berinisiatif dalam berkomunikasi antara pelatih untuk melakukan latihan secara giat dengan mengkonsumsi madu dapat meningkatkan kualitas jasmaninya.
4. Bagi orang tua, harus mampu menjadi fasilitator yang baik bagi anaknya agar menjadi mahasiswa/i yang berprestasi di dalam kampus maupun di luar kampus.