

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat disimpulkan: terdapat pengaruh madu terhadap daya tahan jantung paru pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga futsal SMPN 66 Bandung.

5.2 Implikasi

Implikasi penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan hasil penelitian ini para pelatih seyogyanya mengetahui bahwa madu memiliki manfaat terhadap daya tahan jantung dan paru-paru siswa ekstrakurikuler olahraga futsal SMPN 66 Bandung, sehingga pemberian madu menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru siswa.
- 2) Berdasarkan hasil penelitian ini para siswa akan mengetahui manfaat dari madu yang diberikan berpengaruh terhadap daya tahan jantung dan paru, sehingga diharapkan madu selalu dikonsumsi untuk peningkatan performa siswa dalam bermain futsal.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan Kesimpulan yang telah dikemukakan, diajukan rekomendasi sebagai berikut:

- 1) Bagi pelatih futsal, seyogyanya mampu menjadi fasilitator bagi siswa untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, sehingga bisa meningkatkan performa siswa dalam bermain futsal.
- 2) Bagi sekolah, seyogyanya mampu memberikan fasilitas yang memadai untuk siswa ekstrakurikuler futsal dan mendukung kegiatan ekstrakurikuler futsal agar siswa dapat memberikan prestasi yang maksimal.

- 3) Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, seyogyanya penelitian ini mampu memanfaatkan madu dalam upaya meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru siswa.
- 4) Untuk peneliti selanjutnya seyogyanya melakukan kerja sama dengan pihak terkait sehingga penelitian terlaksana dengan lancar tanpa adanya kendala dana dan diharapkan peneliti dan pihak madu bisa mendapatkan timbal balik yang sepadan.
- 5) Untuk peneliti selanjutnya seyogyanya dapat melanjutkan penelitian tentang cairan madu dapat diubah ke dalam bentuk permen, kapsul, dll. Supaya lebih mempermudah siswa untuk mengkonsumsi madu tersebut.