

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang “ Pengaruh Pemberian Madu Pada Tahap persiapan Umum Terhadap Daya Tahan dan Asam Laktat Pada Siswa Ekstrakulikuler Futsal Di SMA Negeri 2 Majalaya”, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap asam laktat pada siswa ekstrakulikuler futsal pada tahap persiapan umum untuk kelompok *intake* madu dan *non intake* madu.
2. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan pada siswa ekstrakulikuler futsal pada tahap persiapan umum kelompok *intake* madu dan *non intake* madu.

5.2 Implikasi

Berdasarkan analisis data pada pengaruh pemberian madu pada tahap persiapan umum terhadap daya tahan dan asam laktat pada siswa ekstrakulikuler futsal di sma negeri 2 majalaya, hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga tenis meja, yaitu pelatih dan atlet.

1. Bagi pelatih tenis meja, sebagai sarana dan pra-sarana seyogyanya menyediakan madu kepada atlet selama 90 menit sebelum latihan dimulai dan mengevaluasi materi latihan yang diberikan.
2. Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk atlet seyogyanya meminum madu 90 menit sebelum latihan sebagai suplemen tambahan sebagai pendorong komponen fisik seperti daya tahan dan untuk menurunkan kadar asam laktat dengan baik.

5.3 Saran

1. Seyogyanya pelatih tenis meja, mampu menjadi fasilitator bagi atlet menurunkan asam laktat dan bisa meningkatkan kemampuan atlet.
2. Seyogyanya orang tua menjadi fasilitator anak untuk meningkatkan kemampuan bakat, minat, dan dapat berprestasi di dalam bidang olahraga