

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

1. Karakteristik subyek penelitian pada penelitian ini nilai *p value* >0,05 yang berarti tidak ada perbedaan pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan. Kedua kelompok pada penelitian ini memiliki karakteristik yang sama.
2. Hasil tes ketahanan otot dan kekuatan otot tidak terdapat peningkatan pada kelompok perlakuan yang diberikan *snack bar* yaitu dengan pengukuran push up rata-rata kelompok perlakuan 17,80±10,174 menjadi 13,60±10,596 sedangkan kelompok kontrol 21,30 ± 8,287 menjadi 12,70±72.122 , Pengukuran Sit Up untuk kelompok perlakuan mendapat rata-rata sebesar 34,70±3,034 menjadi 31,50±7,044 sedangkan kelompok kontrol mendapat rata-rata sebesar 33,60±4,502 menjadi 26,10±7,965
3. Ada perbedaan bermakna pada pemberian *snack bar* terhadap ketahanan otot dengan tes sit up pada atlet futsal

#### **B. Saran**

Atlet di anjurkan mengkonsumsi *snack bar* setelah latihan untuk proses penambahan energi dan mempertahankan kesegaran jasmani terutama ketahanan otot dan kekuatan otot