

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik pada penelitian ini memiliki karakteristik yang sama dari tinggi badan,usia,persen lemak tubuh,berat badan awal,Indeks Massa Tubuh, dan VO2 max awal
2. Hasil ketahanan fisik atlet futsal sebelum perlakuan dengan tes sit up dengan rata-rata $29,83 \pm 4,997$ dengan nilai tertinggi 35 kali dan nilai terendah 24 kali, sedangkan pada tes back up didapatkan rata-rata $56,33 \pm 8,571$ dengan nilai tertinggi 65 kali dan nilai terendah 42 kali.
3. Hasil ketahanan fisik atlet futsal sesudah perlakuan dengan tes sit up didapatkan rata-rata yaitu $34,17 \pm 2,787$ dengan nilai tertinggi 39 kali dan nilai terendah 32 kali. Sedangkan pada tes back up didapatkan nilai rerata yaitu $67,17 \pm 13,571$ dengan nilai tertinggi 90 kali dan nilai terendah 50 kali.
4. Tidak ada perbedaan bermakna pada pemberian *snack bar* terhadap ketahanan fisik atlet futsal dikarenakan intensitas latihan yang mempengaruhi simpanan glikogen otot tidak optimal pada saat latihan dibandingkan pada saat bertanding.

B. Saran

1. Bagi atlet

Snack bar berbasis tepung mocaf dan tepung kacang merah dapat direkomendasikan sebagai makanan selingan yang dapat dikonsumsi setelah latihan maupun pada saat bertanding untuk ketahanan fisik dan penambahan energi.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengukur mengenai intensitas pada saat latihan