

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

5.1.1. Simpulan Umum

Simpulan umum dari penelitian ini bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang lebih besar pada pemberian minuman beroksigen dibandingkan dengan minuman berkarbonasi terhadap VO_2 maks.

5.1.1. Simpulan Khusus

Simpulan khusus dari penelitian ini bahwa pemberian minuman beroksigen dan minuman berkarbonasi meningkatkan VO_2 maks yang bermakna dibandingkan sebelum pemberian.

5.2. Saran

- 1) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menilai pengaruh minuman beroksigen dan minuman berkarbonasi terhadap VO_2 maks yang sifatnya kronis.
- 2) Konsumsi minuman beroksigen dan minuman berkarbonasi dapat dilakukan untuk pemakaian yang sifatnya situasional atau dibutuhkan kebugaran yang segera. Sebagai contohnya konsumsi minuman untuk para atlet yang bermain olahraga beberapa kali dan untuk para pelajar yang memerlukan konsentrasi tinggi dalam mempersiapkan ujian. Selain konsumsi minuman beroksigen yang terus-menerus sebaiknya dibarengi dengan konsumsi antioksidan karena dikhawatirkan terjadi pembentukan ROS (*reactive oxygen species*).