

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil rata-rata repetisi *squat jump* dalam 60 detik perlakuan (*pre test*) adalah 41,38 kali.
2. Hasil rata-rata repetisi *squat jump* dalam 60 detik setelah perlakuan (*post test*) adalah 52,45 kali.
3. Meminum minuman kopi robusta (*Coffea canephora*) dengan dosis 7 gram 60 menit sebelum berolahraga dapat meningkatkan daya tahan otot tungkai pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman.

B. Saran

1. Bagi masyarakat dan atlet olahraga dapat memperhatikan tentang dosis aman untuk meminum minuman kopi robusta serta efek-efek yang dihasilkan pada tubuh ketika meminum minuman kopi robusta.
2. Bagi tenaga kesehatan dapat memberikan sosialisasi tentang dosis aman yang untuk meminum minuman kopi robusta serta efek-efek yang dihasilkan pada tubuh ketika meminum minuman kopi robusta kepada masyarakat, atlet olahraga dan tenaga kesehatan lainnya.
3. Bagi peneliti lain disarankan untuk mengontrol aktivitas fisik responden pada penelitian selanjutnya dengan alat penunjang tertentu.
4. Bagi peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh kopi robusta terhadap daya tahan otot pada *power endurance* dan *long term endurance*.