

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Terdapat pengaruh kopi terhadap waktu tempuh lari secara signifikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seorang berlari dengan mengkonsumsi kopi mampu menempuh waktu lari yang lebih singkat dibandingkan sebelum mereka mengonsumsi kopi.

B. SARAN

Bagi orang yang akan mengkonsumsi kopi disarankan agar tidak mengkonsumsi dalam jumlah yang berlebihan agar hasil bagi tubuh dapat optimal dan tidak mengganggu kesehatan.