

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil yang telah dibahas dapat dijelaskan bahwa madu mempunyai komponen yang dapat mendukung penambahan energi bagi atlet. Hal itu dikarenakan mengkonsumsi madu sebelum beraktivitas fisik dapat menjaga kadar glukosa dan mengatur pembakaran karbohidrat di tubuh dan meningkatkan ketahanan selama beraktivitas fisik. Karbohidrat dalam madu berperan sebagai sumber glukosa untuk energi, yang dapat mengurangi kelelahan saat beraktivitas. Pemberian suplemen yang alami seperti madu dapat menunjang prestasi atlet yang baik karena dengan gizi yang terpenuhi dapat meningkatkan kesehatan atlet sehingga kondisi fisik atlet akan konsisten dan bahkan bisa sampai meningkat.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data maka dapat disimpulkan bahwa:

5.1.1 Terdapat pengaruh pemberian madu terhadap *VO2max* pada atlet ganda bulutangkis di Satya Pratama Badminton Club Bandung.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada penelitian ini peneliti menguraikan beberapa implikasi penelitian sebagai berikut:

5.2.1 Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dijelaskan bahwa penyusunan program latihan yang baik dan teratur sangat penting bagi pelatih agar atlet dapat melaksanakan latihan dengan baik.

5.2.2 Pemberian suplemen alami seperti madu dan sejenisnya dapat diperlukan sebagai pendukung yang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet yang lebih baik lagi.

5.2.3 Sebagai pelatih sebaiknya mengerti akan kinerja tubuh dan apa saja yang dibutuhkan oleh tubuh atlet untuk menjaga kebugaran jasmani para atlet sehingga terhindar dari cedera.

### 5.3 Rekomendasi dan Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, diajukan rekomendasi dan saran sebagai berikut:

5.3.1 Bagi pelatih dapat memfasilitasi atlet baik dalam meningkatkan kemampuannya serta mengembangkan pengetahuan atlet mengenai faktor apa saja yang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet terutama pada pemenuhan gizi atlet. dan disarankan untuk lebih memperhatikan aspek kemampuan fisik yang masih kurang pada atlet, terutama *VO2max* dengan memberikan porsi latihan yang seimbang dan terukur.

5.3.2 Bagi atlet, diharapkan agar lebih giat dan konsisten dalam mengikuti program latihan fisik serta menjaga kondisi tubuh dengan pola hidup sehat untuk menunjang performa maksimal dalam setiap latihan maupun pertandingan.

5.3.3 Bagi peneliti selanjutnya dapat menambahkan pertemuan latihan dan menambah jumlah sampel, serta melanjutkan penelitian untuk kedua kelompok diberikan perlakuan dengan suplemen yang berbeda, misalnya kelompok A mengkonsumsi madu, dan kelompok B mengkonsumsi minuman isotonic guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai meningkatkan *VO2max* pada atlet bulutangkis.