

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kafein terhadap peningkatan *power* atlet gulat Kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kafein dapat memberikan efek positif terhadap peningkatan *power* otot tubuh bagian atas, sebagaimana diukur dengan *chest medicine ball throw test*. Berdasarkan analisis data, terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok intervensi yang mengonsumsi kafein dan kelompok kontrol yang mengonsumsi plasebo. Kedua kelompok mengalami peningkatan *power* yang signifikan, tetapi kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya dan penerapan hasil penelitian ini:

1. Bagi Pelatih dan Atlet Gulat: Kafein dengan dosis 3–6 mg/kg berat badan direkomendasikan sebagai strategi suplementasi yang efektif untuk meningkatkan *power*, terutama sebelum latihan intensitas tinggi atau kompetisi. Manfaat kafein dapat diperoleh meskipun terdapat variasi sensitivitas individu terhadap kafein melalui penyesuaian dosis secara bertahap, pemantauan reaksi tubuh, serta konsultasi ahli gizi. Penggunaan kafein sebaiknya dimulai dari dosis rendah terlebih dahulu (sekitar 3 mg/kgBBA) untuk menghindari efek samping, lalu disesuaikan jumlahnya jika tubuh atlet merespons dengan baik. Pendekatan ini memungkinkan atlet yang sensitif dengan kafein, tetap dapat memperoleh manfaat ergogenik kafein secara aman dan terkontrol.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mempertimbangkan faktor asupan makanan, tingkat stress, dan kualitas tidur para atlet sebelum intervensi, karena faktor-faktor ini dapat memengaruhi respons terhadap *power*.

3. Bagi Pengembangan Ilmu Gizi Olahraga: Studi ini menambah bukti ilmiah mengenai manfaat kafein sebagai *ergogenic aid* dalam peningkatan *power*, khususnya gulat. Penelitian lanjutan disarankan mengeksplorasi variasi dosis dan durasi konsumsi kafein, sehingga dapat diketahui dosis yang paling optimal dan waktu penggunaan yang paling efektif dalam meningkatkan *power* atlet.