

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan uji hipotesis, mengenai pengaruh konsumsi kunyit terhadap  $VO_2Max$  dan *Lactate Threshold* maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa :

1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari mengonsumsi kunyit terhadap  $VO_2Max$ .
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari mengonsumsi kunyit terhadap *lactate threshold*.

#### B. Implikasi

Penelitian ini menggunakan kunyit sebagai *ergogenic aids* yang memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan  $VO_2Max$  dan *lactate threshold*. Hal tersebut mengimplikasikan bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan atau pertimbangan untuk lebih menekankan penggunaan bahan makanan alami sebagai *ergogenic aids*.

#### C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa rekomendasi yakni sebagai berikut :

##### 1. Bagi Pelaku Olahraga

Setelah mengetahui hasil dari penelitian ini diharapkan bagi pelaku olahraga baik itu olahraga kesehatan maupun olahraga prestasi dapat menjadikan kunyit sebagai salah satu *ergogenic aids*. Terlebih lagi pada pelaku olahraga prestasi, penggunaan *ergogenic aids* dari bahan alami akan jauh lebih bermanfaat dibandingkan dengan jenis lainnya yang cenderung memiliki efek samping dan bahkan penggunaannya dilarang oleh pihak yang berwenang.

## 2. Bagi Keilmuan di Bidang Olahraga

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai perbendaharaan keilmuan khususnya dalam kajian *sport nutrition* dan *sport physiology*. Peneliti pun menyarankan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *lactate threshold* agar menggunakan metode pengambilan sampel darah untuk mengamati peningkatan laktat darah. Lalu terkait dengan durasi latihan, untuk meningkatkan kemampuan daya tahan diperlukan waktu latihan yang cukup lama yakni minimal 6-8 minggu, jadi disarankan untuk penelitian selanjutnya agar lebih memperhatikan lagi durasi latihan agar dapat diraih hasil peningkatan yang maksimal.