

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pengolahan dan analisis data diperoleh jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian yang diajukan. Jawaban atas pertanyaan penelitian merupakan kesimpulan. Adapun kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh minuman madu terhadap kadar glukosa darah pada atlet di UKM Bulutangkis STKIP Pasundan
2. Terdapat pengaruh minuman *sport drink* terhadap kadar glukosa darah pada atlet di UKM Bulutangkis STKIP Pasundan
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara kadar glukosa darah pada kelompok atlet yang mendapatkan minuman madu, dengan kelompok atlet yang mendapatkan *sport drink* di UKM Bulutangkis STKIP Pasundan.

B. Implikasi

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan, maka peneliti ingin mengemukakan beberapa implikasi, adapun implikasi dalam penelitian ini yang ditemukan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi pihak Pelatih, Atlet dan pembinaan olahraga, agar bisa memperhatikan faktor-faktor pendukung untuk pencapaian suatu prestasi seperti halnya memberikan minuman yang bisa menunjang terhadap peningkatan prestasi atletnya baik sebelum, sesudah dan saat latihan maupun saat pertandingan. Sehingga prestasi dan tujuan pembinaan dapat tercapai dengan optimal.
2. Bagi para pelatih, di setiap momen latihan dan pertandingan diharapkan untuk selalu mengingatkan kepada atlet pentingnya mengkonsumsi minuman yang mengandung karbohidrat seperti minuman madu ataupun *sport drink* sehingga dapat membantu atlet dalam menjaga kualitas performannya.

3. Bagi para atlet, diharapkan lebih semangat lagi dalam pelatihan dan pertandingan. Dan memperhatikan faktor minuman selain sebagai rehidrasi juga sebagai pemasok energi yang dapat membantu performa baik dalam latihan ataupun pertandingan.

C. Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka peneliti ingin mengemukakan beberapa rekomendasi terhadap hasil penelitian yang dapat menjadi acuan dalam mengembangkan penelitian kepada peneliti selanjutnya, adapun rekomendasi dalam penelitian ini yang ditemukan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini untuk penelitian selanjutnya, baik dari segi sampel yang harus diperbanyak dan target penelitian dapat dilakukan di jenjang yang lebih tinggi, seperti atlet pelatda atau pelatnas.
2. Kajian tentang pengaruh minuman terhadap performa atlet ini tidak hanya sampai pengaruh minuman madu dan minuman *sport drink* saja namun diharapkan diperluas ke dalam minuman-minuman lain yang sifatnya minuman tradisional maupun minuman konsumtif yang telah banyak dipakai di dunia olahraga ataupun di masyarakat luas.
3. Minuman yang digunakan pada penelitian selanjutnya di harapkan memiliki kadar karbohidrat yang sama begitupun dengan kandungan mineralnya. Dan penelitian juga bisa diperluas dengan mencari angka persentase kandungan karbohidrat yang paling efektif digunakan.
4. Dapat ditanggulangnya keterbatasan dalam penelitian ini antara lain tidak dilaksanakannya kontrol (standarisasi) terhadap asupan makanan serta aktivitas fisik subjek sebelum intervensi, sehingga kemungkinan menyebabkan kadar glukosa darah subjek sebelum simulasi pertandingan bervariasi. Tidak dilaksanakannya pengukuran kadar insulin dan glukagon.