

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian ini dan uji hipotesis, tentang pengaruh konsumsi daun kelor kelor (*Moringa oleifera*) terhadap  $VO_2Max$  dan *Lactate Threshold*, di peroleh kesimpulan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan  $VO_2Max$  dan *Lactate Threshold* antara pre test dan post test pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, namun secara perhitungan statistic, tidak terdapat perbedaan yang signifikan, selisih kenaikan antara kelompok kontrol dan eksperimen walaupun kenaikan kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol.

#### 5.2 Implikasi

Pada penelitian ini menggunakan daun kelor sebagai *ergogenic aids* dan memberikan pengaruh yang positif terhadap  $VO_2Max$  dan *Lactate Threshold*. Penelitian ini dapat diimplikasikan sebagai masukan atau pertimbangan terhadap penggunaan bahan alami sebagai *ergogenic aid*. Daun kelor memiliki kandungan yang banyak dan berpotensi menjadi salah satu *ergogenic aids*, peneliti menyarankan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut pada daun kelor terhadap olahraga pada variabel yang berbeda.

#### 5.3 Rekomendasi

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

- 1) Bagi Pelaku Olahraga  
Setelah mengetahui hasil dari penelitian ini, diharapkan pelaku olahraga kesehatan dan olahraga prestasi dapat mempertimbangkan daun kelor sebagai *ergogenic aid*. Penggunaan *ergogenic aids* memiliki banyak manfaat, selain harganya yang murah dan mudah ditemukan dari pada *ergogenic aids* jenis lainnya.
- 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 agar menggunakan sampel yang tepat sekaligus memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *treatment*. Durasi

latihan dan lama waktu treatment lebih baik ditambah untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dosis konsumsi daun kelor lebih baik ditambah agar pengaruh dari daun kelor terlihat, namun harus merujuk pada penelitian sebelumnya dan memperhatikan efek samping yang mungkin terdapat pada daun kelor. peneliti juga menyarankan untuk penelitian lebih lanjut yang berhubungan *VO<sub>2</sub>Max* agar menggunakan tes secara langsung menggunakan alat khusus seperti metode gas analisis dan juga pada *lactate threshold* agar menggunakan metode pengambilan sampel darah untuk mengamati peningkatan laktat darah agar pengambilan data lebih akurat.