

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

1.1 Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap waktu reaksi pada Tes *Speed Anticipation Reaction*.
2. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap waktu reaksi pada Tes *Whole Body Reaction Time (visual)*.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap waktu reaksi pada Tes *Whole Body Reaction Time (auditory)*.

Dari keseluruhan tes waktu reaksi, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap waktu reaksi yang dihasilkan setelah mengkonsumsi berbagai jenis minuman kafein dengan jumlah kafein yang sama. Hasil tersebut terlihat pada hasil statistika keseluruhan tes waktu reaksi dengan nilai P seluruhnya lebih dari 0,05.

1.2 Implikasi

- 1) Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, peneliti memiliki implikasi supaya dengan adanya hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan ini diharapkan dapat bermanfaat dalam kajian ilmiah, teori-teori, dan penambahan ilmu pengetahuan.
- 2) Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur bagi siapa saja yang sering atau akan mengkonsumsi minuman berkafein untuk kepentingan performa olahraga, khususnya pada waktu reaksi.

- 3) Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi penelitian selanjutnya yang serupa ataupun mengembangkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya supaya mendapatkan hasil yang maksimal.

5.3. Rekomendasi

Rekomendasi dari hasil penelitian ini diajukan untuk mengembangkan penelitian yang telah peneliti lakukan sebelumnya dan sebagai rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yang serupa. Peneliti memiliki beberapa rekomendasi berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, di antaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Dosis kafein yang dikonsumsi sebaiknya dihitung berdasarkan berat badan sampel supaya mendapatkan hasil yang tepat terhadap waktu reaksi.
- 2) Bagi atlet pada setiap cabang olahraga, disarankan untuk mengonsumsi kafein sesuai kebutuhan tubuh dan kebutuhan dari cabang olahraga itu sendiri. Mengingat efek ergogenik yang didapatkan dari mengonsumsi kafein dengan dosis yang tepat dapat bermanfaat untuk meningkatkan performa olahraga.
- 3) Peneliti hanya menggunakan kafein dalam dosis yang sangat rendah yaitu 50 mg kafein untuk setiap jenis minuman. Maka dari itu, meningkatkan dosis sesuai berat badan sampel sangatlah direkomendasikan.
- 4) Sampel yang digunakan peneliti adalah mahasiswa olahraga dengan berbagai macam cabang olahraga yang ditekuni. Maka dari itu, peneliti merekomendasikan untuk penelitian selanjutnya dilakukan pada cabang olahraga tertentu dengan memperhatikan kebutuhan dari setiap cabang olahraga yang dipilih.