

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan uji hipotesis, mengenai pengaruh konsumsi air jahe terhadap percepatan pemulihan kelelahan maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa :

- 1) Terdapat pengaruh air jahe terhadap pemulihan kelelahan pasca latihan dengan nilai signifikansi kecil  $p=0,014 < 0,05$ .
- 2) Terdapat perbedaan percepatan pemulihan antara kelompok eksperimen (air jahe) dengan kelompok kontrol (*placebo*) dengan nilai signifikansi kecil  $p=0,009 < 0,05$ .

#### 5.2 Implikasi

Penelitian ini menggunakan air jahe sebagai asupan suplemen yang memberikan pengaruh positif terhadap percepatan pemulihan. Hal tersebut mengimplikasikan bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan atau pertimbangan untuk lebih menekankan penggunaan bahan makanan atau herbal untuk dijadikan kebutuhan dalam olahraga bahkan digunakan sebagai *ergogenic aids*.

#### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang 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 jahe sebagai salah satu asupan suplemen. Terlebih lagi pada pelaku olahraga prestasi, penggunaan asupan suplemen 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 rangsangan bagi ilmuan olahraga untuk melakukan penelitian selanjutnya khususnya dalam kajian *sport nutrition* dan *sport physiology*, jadi untuk penelitian selanjutnya disarankan agar lebih memperhatikan lagi kondisi dari sampel yang terkontrol dan diberikan *treatment* latihan dengan durasi penelitian yang lebih lama agar dapat diraih hasil yang lebih maksimal.