BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian diatas terdapat beberapa kesimpulan yang akan menjawab rumusan masalah, diantaranya :

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan mengkonsumsi minuman susu coklat dalam pemulihan otot pasca latihan *interval training*.
- 2) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan mengkonsumsi jus tomat, dan minuman olahraga dalam pemulihan otot pasca latihan *interval training*.
- 3) Mengkonsumsi minuman susu coklat pasca latihan *interval training* lebih baik dari mengkonsumsi jus tomat, dan minuman olahraga terhadap pemulihan otot.

Dari beberapa kesimpulan diatas dapat ditarik kesimpulan akhir bahwa mengkonsumsi susu coklat pasca latihan *interval training* lebih baik dari pada jus tomat, minuman olahraga, dan air putih dalam pemulihan otot.

5.2 Implikasi Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan mengkonsumsi minuman susu coklat dalam pemulihan otot pasca latihan *interval training*. Oleh karena itu, mengkonsumsi susu coklat pasca latihan interval training dapat dianjurkan untuk olahragawan atau masyarakat dalam meningkatkan pemulihan otot. Kandungan karbohidrat yang kompleks dalam susu coklat yang cepat diserap oleh tubuh akan menjadi sumber energi dan pemulihan otot ketika setelah melakukan olahraga.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dapat diajukan rekomendasi sebagai berikut :

- 1) Untuk Olahragawan dan Masyarakat, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan mengkonsumsi minuman susu coklat dalam pemulihan otot pasca latihan *interval training*. Hal ini dapat menjadi rekomendasi untuk para olahragawan setelah melakukan olahraga dapat mengkonsumsi susu coklat 15 menit setelah melakukan olahraga agar dapat pemulihan otot lebih baik.

2) Untuk Penelitian Selanjutnya, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti pengaruh susu coklat, jus tomat, dan minuman olahraga komersial lebih dalam terhadap sel, dan kandungan detail, sehingga dapat tergambar jelas apakah susu coklat dapat memulihkan otot kepada sel otot atau tidak. Disarankan juga kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti susu coklat terhadap peningkatan-peningkatan kemampuan fisiologi, psikologis yang lain, karena masih banyak kandungan dalam susu coklat yang bermanfaat bagi tubuh.

5.4 Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti sudah berusaha mencapai semaksimal mungkin dalam melakukan penelitian, namun karena adanya keterbatasan/kekurangan baik dari segi waktu, peralatan, tenaga maupun biaya maka hasil yang dicapai dalam penelitian ini perlu disempurnakan. Keterbatasan peneliti yang dimaksud antara lain :

- 1) Peneliti tidak mengetahui waktu puncak kelelahan setiap individu sampel.
- 2) Peneliti tidak dapat melihat lebih dalam apakah karbohidrat, dan kandungan lainnya yang terkandung dalam Susu coklat, jus tomat, dan minuman olahraga komersial memberikan pemulihan otot yang baik untuk sel dan jaringan atau tidak.