# BAB V
# SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

## 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dan ditulis pada bagian temuan maka dapat disimpulkan bahwa jawaban dari rumusan masalah yang telah disusun oleh peneliti adalah terdapat perbedaan total waktu pemulihan pasca latihan pada anggota UKM Bola Voli UPI saat pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen setelah mengkonsumsi pisang. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan, kemudian antara kelompok eksperimen dan kontrol terdapat perbedaan yang signifikan. Sehingga sesuai dengan penelitian relevan terdahulu, peneliti pun ingin menyampaikan kebenaran asumsi pisang dapat menjadi salah satu *ergogenic aids* yang aman karena berasal dari bahan alami yang kemudian bisa membantu meningkatkan performa terutama percepatan pemulihan pasca latihan.

Pada variabel nilai indeks kelelahan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan nilai indeks kelelahan saat pretest maupun posttest di masing-masing kelompok maupun perbedaan keduanya.

Keterbatasan penelitian ini terdapat pada control sampel dalam pengambilan data penurunan denyut nadi. Peneliti tidak sepenuhnya menjaga homogenitas aktivitas setelah pelaksanaan exercise induce dan tes. Sehingga masih terdapat kemungkinan cepat atau lambatnya waktu pemulihan denyut nadi untuk kembali menjadi normal adalah dari keberagaman aktivitas yang dilakukan sampel pasca tes.

## 5.2 Implikasi

Penelitian terdahulu yang menjadi acuan dalam penelitian ini menjelaskan tentang:

1) Perbedaan pengaruh penggunaan pisang (sebanyak 0,4g / kg berat badan) dengan 6% minuman karbohidrat terhadap performa bersepeda, *exercise-induce inflammation, oxidative stress and capacity,* dan fungsi imun.
2) Pengaruh semangka terhadap denyut nadi pemulihan (nilai denyut nadinya, dengan satuan bit per menit) setelah melakukan akativitas fisik.



**Luqman Dwiputra Yuhana, 2019**
***PENGARUH KONSUMSI PISANG TERHADAP PEMULIHAN PASCA LATIHAN PADA ANGGOTA UKM BOLA VOLI UPI***
**Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu**

Maka penelitian ini merubah kadar banyaknya pisang yang dikonsumsi yakni 1,1g / kg berat badan dan total waktu (dalam menit) pemulihan pasca latihan sampai denyut nadi kembali ke keadaan normal/denyut nadi istirahat.

**5.3 Rekomendasi**

1) Peneliti sangat menyarankan untuk melakukan penelitian lanjutan tentang penggunaan pisang dalam kaitannya untuk membantu meningkatkan performa dan pemulihan baik dalam latihan maupun pertandingan
2) Penelitian selanjutnya harus mencoba mengetahui efek kronis dan tidak hanya efek akut dari penggunaan pisang dalam olahraga
3) Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan sampel yang lebih banyak agar hasilnya dapat menjadi universal
4) Penelitian selanjutnya diharapkan untuk bias lebih meng-kontrol aktivitas sampel dalam proses penurunan denyut nadi agar homogen.
5) Penelitian selanjutnya diharapkan untuk menggunakan lebih banyak artikel internasional sebagai literatur dalam penelitiannya