

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa kesimpulan yang akan menjawab rumusan masalah, diantaranya:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian beberapa dosis kafein terhadap *hoki sprint dribble test* pada atlet hoki saat kondisi lelah. Hal ini terjadi karena kafein bisa memblokir efek adenosin yang merupakan neurotransmitter untuk melemaskan otak dan membuat orang merasa lelah, pada umumnya, kadar adenosin akan meningkat sepanjang hari, membuat semakin lelah dan membuat ingin cepat tidur. Namun dengan adanya kafein sangat membantu tetap terjaga dengan menghubungkan ke reseptor adenosin di otak tanpa perlu mengaktifkannya. Hal ini memblokir efek adenosin yang menyebabkan berkurangnya kelelahan.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian beberapa dosis kafein terhadap *chapman ball handling* pada atlet hoki saat kondisi lelah. Hal ini terjadi karena Kafein mampu meningkatkan kadar adrenalin di dalam darah dan juga meningkatkan aktivitas otak dari neurotransmitter dopamin dan norepinefrin. Kombinasi ini lebih lanjut merangsang otak untuk lebih meningkatkan gairah, kewaspadaan, serta kemampuan untuk focus.
- 5.1.3 Terdapat perubahan persentase nilai *sprint dribble test* atlet hoki pada beberapa dosis kafein saat kondisi lelah. Persentase tertinggi diperoleh oleh kafein dosis tinggi karena lebih memberikan efek yang signifikan.
- 5.1.4 Terdapat perubahan persentase nilai *chapman ball handling* atlet hoki pada beberapa dosis kafein saat kondisi lelah. Persentase tertinggi diperoleh oleh kafein dosis tinggi karena lebih memberikan efek yang signifikan.

5.2 Implikasi

Berdasarkan simpulan di atas, maka implikasi dari penelitian ini adalah kafein merupakan salah satu zat *ergogenic aids* yang sudah lama digunakan dalam dunia olahraga karena terbukti memiliki efek dan manfaat positif bagi atlet, secara

khusus bagi performa atlet. Namun, pemberian kafein harus dilakukan secara spesifik sesuai dengan berbagai macam kondisi dan memastikannya tetap memberikan efek yang aman.

5.3 Rekomendasi

Selain itu juga, penulis memberikan beberapa saran terkait hasil penelitian yang telah dilakukan, yaitu:

- 5.3.1 Bagi atlet hoki, meskipun mayoritas atlet gemar mengonsumsi kafein, namun asupan kafein yang dikonsumsi dalam tubuh perlu diperhatikan agar tidak memberikan efek negatif.
- 5.3.2 Bagi pelatih dan pembina hoki, terdapat berbagai macam cara di luar aspek latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan performa atlet hoki, salah satunya adalah dengan memberikan suplemen tambahan yang telah terbukti secara ilmiah, yang dalam konteks penelitian ini adalah kafein.
- 5.3.3 Bagi pemangku kebijakan hoki, penulis menyarankan untuk melakukan evaluasi rutin terkait aspek-aspek di luar latihan dan bukan hanya aspek latihan saja, karena hal tersebut juga mempengaruhi performa atlet. Kolaborasi dengan berbagai pihak mungkin diperlukan guna efisiensi program yang direncanakan dapat tercapai dan atlet terhindar dari kemungkinan negatif yang akan terjadi, seperti *over-dose* maupun kategorisasi doping.