

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian dan data hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu.

1. Kebugaran jasmani sebelum diberikan minum berkafein pada siswa putra bola voli SMA Karya Budi Putussibau Kabupaten Kapuas Hulu dengan hasil pengolahan data *mean* (rata-rata) adalah 12,33, *median* (nilai tengah) 12,00, *modus* (nilai yang sering banyak muncul) adalah 13,00, *range* (selisih antara harga minimum dan maksimum dari sebuah instrumen selama periode tertentu) adalah 3,00, nilai minimum (nilai terendah) adalah 11,00, nilai maximum (nilai tertinggi) adalah 14,00 dan Sum (jumlah nilai) adalah 185,00.
2. Kebugaran jasmani sesudah diberikan minum berkafein pada siswa putra bola voli SMA Karya Budi Putussibau Kabupaten Kapuas Hulu dengan hasil pengolahan data *mean* (rata-rata) adalah 17,66, *median* (nilai tengah) 18,00, *modus* (nilai yang sering banyak muncul) adalah 18,00, *range* (selisih antara harga minimum dan maksimum dari sebuah instrumen selama periode tertentu) adalah 6,00, nilai minimum (nilai terendah) adalah 15,00, nilai maximum (nilai tertinggi) adalah 21,00 dan *sum* (jumlah nilai) adalah 265,00.
3. Hasil penelitian menunjukkan adanya terdapat pengaruh efek minum berkafein terhadap kebugaran jasmani pada siswa putra bola voli SMA Karya Budi Putussibau Kabupaten Kapuas Hulu, hal ini ditunjukkan dari besarnya nilai uji t yaitu 0,835.

#### **B. Saran**

Dalam kesempatan ini, peneliti ingin memberikan sedikit saran yang bersifat membangun demi pencapaian peningkatan kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa.

1. Bagi Siswa
  - a. Batasi konsumsi kafein: Jika penelitian menunjukkan bahwa terlalu

banyak kafein dapat berdampak negatif pada kebugaran jasmani, disarankan untuk mengurangi konsumsi kafein secara keseluruhan. Hindari minuman berkafein seperti kopi, teh, atau minuman energi sebelum atau selama latihan atau pertandingan penting.

- b. Pilih sumber hidrasi yang tepat: Untuk menjaga kebugaran dan kesehatan jasmani, pastikan siswa menggantikan minuman berkafein dengan sumber hidrasi yang lebih sehat, seperti air putih. Air putih tetap merupakan pilihan terbaik untuk menjaga tubuh terhidrasi dengan baik.
- c. Perhatikan asupan nutrisi: Siswa perlu memastikan asupan nutrisi yang seimbang untuk mendukung kebugaran jasmani mereka. Makan makanan yang mengandung nutrisi penting, seperti karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral.
- d. Lakukan pemanasan yang tepat: Sebelum bermain bola voli atau berlatih, pastikan siswa melakukan pemanasan yang tepat. Pemanasan yang baik membantu mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kinerja fisik saat bermain.
- e. Tetapkan jadwal tidur yang konsisten: Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk pemulihan dan kinerja yang optimal. Pastikan siswa mendapatkan tidur yang cukup setiap malam dan menjaga jadwal tidur yang konsisten.
- f. Tetapkan program latihan yang sesuai: Berbicara dengan pelatih bola voli atau seorang ahli kebugaran untuk menentukan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Latihan yang tepat akan membantu meningkatkan kebugaran jasmani dan kinerja mereka dalam permainan..

## 2. Bagi Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh minum kafein terhadap kebugaran jasmani pada siswa putra bola voli, ada beberapa saran yang dapat diberikan kepada pelatih untuk membantu meningkatkan performa para pemain. Berikut beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

- a. Tentukan dosis yang tepat: Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kafein dalam jumlah tertentu dapat meningkatkan kebugaran jasmani

pada beberapa individu. Namun, dosis yang tepat harus ditentukan agar tidak menimbulkan efek samping negatif. Pelatih harus bekerja sama dengan ahli gizi untuk menentukan dosis kafein yang sesuai berdasarkan berat badan dan kebutuhan individu.

- b. Waktu konsumsi kafein yang tepat: Waktu konsumsi kafein sebelum latihan atau pertandingan dapat mempengaruhi performa. Disarankan untuk mengonsumsi kafein sekitar 30-60 menit sebelum aktivitas fisik untuk mendapatkan manfaat maksimal dari efek ergogeniknya.
- c. Monitor efek secara individual: Setiap pemain mungkin akan merespons kafein dengan cara yang berbeda. Pelatih harus memantau dan mencatat bagaimana setiap pemain merespons kafein, termasuk perubahan dalam kebugaran jasmani, tidur, atau efek samping lainnya.
- d. Pertimbangkan efek samping: Efek samping seperti gangguan tidur, kecemasan, atau peningkatan denyut jantung dapat terjadi akibat konsumsi kafein. Pelatih harus mempertimbangkan ini dan berbicara dengan pemain tentang risiko dan manfaat penggunaan kafein.
- e. Edukasi pemain: Penting untuk memberikan pemain informasi yang jelas tentang penggunaan kafein dan bagaimana cara menggunakannya dengan aman. Selain itu, pemain juga harus menyadari alternatif lain yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka, seperti nutrisi yang tepat, latihan yang teratur, dan istirahat yang cukup.
- f. Pertahankan pendekatan holistik: Kafein mungkin memberikan manfaat tertentu dalam meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi harus selalu dipertimbangkan sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk meningkatkan performa pemain. Faktor-faktor lain seperti latihan, pemulihan, dan nutrisi harus tetap menjadi fokus utama.

### 3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti yang lain dapat menjadikan tulisan ini sebuah referensi guna penelitian dan pengembangan penelitian selanjutnya.