

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil analisis data dan pembahasan dalam skripsi ini, diperoleh kesimpulan yang disusun berdasarkan poin-poin tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Responden terdiri dari 50 atlet lempar lembing laki-laki di Dumpang *Athletic Club* dengan rentang usia 18 tahun (52%) dan 19 tahun (48%). Seluruh responden (100%) tidak memiliki riwayat cedera dan tidak mengonsumsi suplemen tablet penambah daya tahan otot, serta sebagian besar (86%) memiliki masa pengalaman sebagai atlet kurang dari 1 tahun.
2. Rata-rata daya tahan otot atlet setelah mengonsumsi 250 mL jus kulit semangka adalah sebesar $40,24 \pm 5,55$.
3. Rata-rata daya tahan otot atlet setelah mengonsumsi 250 mL jus daging semangka adalah sebesar $34,16 \pm 4,61$.
4. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan ($p < 0,05$) antara pemberian jus kulit semangka dan jus daging semangka terhadap daya tahan otot atlet dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Nilai *Cohen's d* sebesar 1,19 menunjukkan tingkat pengaruh (*effect size*) yang besar, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian jus kulit semangka lebih efektif secara bermakna dibandingkan jus daging semangka dalam meningkatkan daya tahan otot atlet lempar lembing.

B. Implikasi

Pemanfaatan jus kulit semangka dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif minuman fungsional alami untuk membantu meningkatkan daya tahan otot atlet. Kandungan sitrulin yang terdapat pada kulit semangka berpotensi mendukung peningkatan performa fisik melalui perbaikan aliran darah dan distribusi oksigen ke jaringan otot selama aktivitas olahraga. Bagi pelatih dan pembina olahraga, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program pendukung zat gizi atlet yang lebih ekonomis, mudah diperoleh, dan berasal dari bahan alami.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu gizi olahraga, khususnya terkait pemanfaatan limbah kulit semangka yang selama ini kurang dimanfaatkan menjadi produk yang bernilai guna bagi kesehatan dan peningkatan performa atlet. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji manfaat kulit semangka pada berbagai cabang olahraga, kelompok usia yang berbeda, maupun dengan pengukuran parameter fisiologis yang lebih komprehensif.

C. Saran

Hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Atlet

- Atlet disarankan mencampur kulit semangka pada minuman jus sebagai alternatif minuman alami untuk membantu meningkatkan daya tahan otot.

- Atlet perlu tetap memperhatikan pola makan, istirahat yang cukup, dan program latihan yang teratur untuk mendukung peningkatan performa olahraga secara optimal.

2. Bagi Pelatih dan Pembina Olahraga

- Pelatih dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam menyusun program pendukung zat gizi atlet.
- Pelatih dapat mengenalkan pemanfaatan jus kulit semangka sebagai salah satu sumber zat gizi alami yang ekonomis dan mudah diperoleh..

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan karakteristik responden yang lebih beragam.
- Menggunakan periode intervensi yang lebih panjang untuk melihat efek jangka panjang konsumsi jus kulit semangka.
- Menambahkan pengukuran parameter fisiologis seperti kadar laktat darah, kadar sitrulin, denyut nadi pemulihan, $VO_2\text{Max}$, dan kadar *nitric oxide*.