

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan serta hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang dapat di tarik dari penelitian ini adalah tidak terdapat perbedaan kemampuan daya tahan atlet wanita pada saat menstruasi baik itu dua hari sebelum menstruasi (H-2), hari kedua di saat menstruasi (H+2) maupun hari kelima di saat menstruasi (H+5) Hal ini menjelaskan bahwa siklus menstruasi tidak memberikan pengaruh yang negatif terhadap kemampuan daya tahan atlet.

Adapun sebab kenapa tidak terjadi perbedaan antara pada ketiga siklus tersebut dikarenakan latihan merupakan proses adaptasi seorang atlet terhadap berbagai jenis dan metode latihan yang diberikan pelatih terhadap atletnya. Apabila seorang atlet sudah beradaptasi dengan latihan-latihan yang diberikan, maka atlet tersebut akan terbiasa melakukannya pada saat kondisi apapun.

Selain itu keyakinan dan sudut pandang seseorang juga menjadi penyebab lainnya dan memberikan pengaruh yang baik terhadap hasil penelitian ini. Seorang atlet wanita yang berpandangan dan berkeyakinan positif terhadap menstruasi yang dialaminya, maka hal tersebut akan memberikan dampak positif pula terhadap aktifitas fisiknya sehari-hari. Sebaliknya, pandangan dan keyakinan atlet wanita terhadap menstruasinya adalah negatif, maka hal tersebut akan menjadi kendala selama beraktifitas sehari-hari.

B. Saran

Agar hasil penelitian ini dapat memperkaya disiplin ilmu pengetahuan kepelatihan olahraga untuk meningkatkan olahraga prestasi khususnya cabang olahraga dayung, maka perlu penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan agar lebih memperhatikan atlet wanita yang pada hakikatnya mempunyai siklus menstruasi
2. Bagi para penulis karya ilmiah selanjutnya agar dijadikan sebagai pedoman untuk melakukan penelitian-penelitian berikutnya dan menjadi referensi agar penelitian berjalan dengan baik
3. Berkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan, sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang sama dan lebih banyak.
4. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian pada atlet senior agar data yang dihasilkan lebih bermakna.
5. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk mengganti metode penelitiannya dengan menggunakan metode eksperimen dengan memberikan treatment latihan daya tahan.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis kemukakan, mudah-mudahan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan demi pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga dayung di lingkungan Pelatihan atlet dayung Program Indonesia Emas (PRIMA) Jawa Barat