

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data, kesimpulan yang di dapat peneliti adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara aspek demografis dengan prestasi atlet berdasarkan etnis NTB. Jenis kelamin dan usia menunjukkan hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet. Atlet perempuan cenderung memiliki tingkat partisipasi yang lebih rendah dari pada laki-laki, sementara atlet remaja memiliki peluang yang lebih besar untuk menjadi partisipan dari pada meraih medali emas.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara aspek antropometri dengan prestasi atlet berdasarkan etnis NTB. Lemak di bawah kulit menunjukkan hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet pada kelompok etnis Samawa dan Mbojo. Lemak di bawah kulit yang berlebih dapat mengurangi efisiensi gerakan dan menambah beban tubuh, yang berpotensi menurunkan kinerja atlet.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara aspek fisiologis dengan prestasi atlet berdasarkan etnis NTB. Denyut Nadi Istirahat (DN Istirahat) dan *Peak Expiratory Flow* (PEF) menunjukkan hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet pada kelompok etnis Samawa. DN Istirahat yang rendah menunjukkan efisiensi jantung yang lebih baik dan kapasitas aerobik yang tinggi, sementara PEF mengukur seberapa cepat seseorang dapat mengeluarkan udara dari paru-paru setelah inhalasi maksimal, relevan dalam olahraga yang memerlukan stamina dan kapasitas aerobik tinggi.
4. Faktor yang paling besar berkontribusi terhadap prestasi atlet berdasarkan etnis NTB adalah usia. Atlet remaja memiliki peluang yang sangat tinggi untuk menjadi partisipan dibandingkan dengan meraih medali emas, sedangkan usia remaja adalah faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi Atlet. Oleh karena itu, pengembangan bakat muda, terutama pada fase remaja, merupakan strategi yang efektif dalam memperkuat basis atletik dan meningkatkan pencapaian prestasi olahraga di NTB.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini membawa implikasi signifikan terhadap dinamika prestasi atlet dalam Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Nusa Tenggara Barat (NTB). Pertama, observasi bahwa laki-laki mendominasi dalam perolehan medali perunggu menyoroti ketidakseimbangan gender dalam pencapaian prestasi olahraga. Fenomena ini mungkin mengindikasikan perlunya perhatian khusus terhadap pengembangan dan dukungan bagi atlet perempuan guna meningkatkan partisipasi dan prestasi mereka dalam kompetisi olahraga. Selanjutnya, perbedaan yang signifikan antara etnis Sasak dan Mbojo dalam meraih medali perunggu menunjukkan peran kuat unsur etnis dalam motivasi dan persiapan atlet. Hal ini mendorong perlunya pengembangan program pembinaan yang lebih inklusif dan berorientasi ke etnis tertentu untuk memastikan setiap kelompok mendapatkan dukungan yang setara. Terakhir, perbedaan pencapaian antara atlet usia remaja dan seniornya menunjukkan pentingnya memahami dinamika perkembangan atlet dalam rentang usia tertentu. Diperlukan strategi pembinaan dan pelatihan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan khusus dari masing-masing kelompok usia untuk memaksimalkan potensi atlet di berbagai tingkatan usia. Implikasi ini dapat menjadi dasar untuk perbaikan kebijakan dan praktik pelatihan di tingkat regional guna mendukung perkembangan dan prestasi atlet yang lebih merata dan berkelanjutan.

5.3 Rekomendasi

1. Bagi Pelaku Olahraga Prestasi

Dari penelitian ini, diharapkan baik pelatih maupun atlet yang ingin meraih prestasi untuk memperhatikan aspek-aspek baik yang berpengaruh besar maupun sedikit saja baik dari fisiologi atlet, segi antropometri atlet, dan juga dari segi demografinya.

2. Bagi Pemangku Kebijakan Olahraga

Di harapkan pemangku kebijakan dapat membuat regulasi untuk pembatasan partisipasi atlet yang mengikuti kejuaraan PORPROV, agar tidak ada atlet yang mengikuti pertandingan ini apabila sudah bermain di level yang lebih tinggi seperti PON, Sea Games, Asian Games maupun Olimpiade.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Keterbatasan yang ada pada penelitian ini diharapkan dapat menjadi peluang untuk penelitian lanjutan agar dapat lebih dipahami faktor-faktor apa saja yang memiliki kontribusi dalam meraih prestasi olahraga khususnya di NTB. Salah satu keterbatasan pada penelitian ini adalah sampel atlet di sini dari berbagai cabang olahraga dan hanya terbatas pada atlet PORPROV saja, tidak dapat dipungkiri bahwa setiap atlet memiliki demografi, kebutuhan antropometri dan fisiologis yang berbeda tergantung dari kebutuhan cabang olahraga itu sendiri. Sehingga untuk memenuhi ukuran sampel kita dapat mengambil sampel dari level olahraga yang berbeda namun dikhususkan untuk atlet dari Provinsi NTB.