

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data mengenai Siklus Menstruasi terhadap Motivasi Latihan Fisik Atlet Pelatda Hockey Jawa Barat.

1. Tidak terdapat hubungan siklus menstruasi H -2 dengan motivasi latihan fisik pada Atlet Pelatda Hockey Indoor Jawa Barat.
2. Tidak terdapat hubungan siklus menstruasi H +2 dengan motivasi latihan fisik pada Atlet Pelatda Hockey Indoor Jawa Barat.
3. Tidak terdapat hubungan siklus menstruasi H +5 dengan motivasi latihan fisik pada Atlet Pelatda Hockey Indoor Jawa Barat.

B. Saran

Berdasarkan dari penelitian yang telah peneliti lakukan, berikut adalah saran yang dapat disampaikan:

1. Penelitian terkait siklus menstruasi terhadap motivasi latihan fisik ini dapat dijadikan contoh yang baik pada cabang olahraga beregu lainnya, bagi tim hockey pun dapat selalu dijadikan motivasi yang lebih agar tetap selalu menjaga motivasinya selama siklus menstruasi.
2. Penelitian ini juga dapat dilakukan di cabang olahraga lain, hal ini dapat membuktikan apakah dengan komposisi olahraga yang berbeda, terdapat perbedaan pengaruh motivasi latihan yang disebabkan oleh siklus menstruasi.
3. Penelitian berikutnya dapat pula meneliti lebih dalam mengenai efek psikologis dari menstruasi pada atlet wanita dan wanita biasa terhadap latihan fisik atau kegiatan fisik. Hal ini mungkin saja berpengaruh lebih signifikan terhadap motivasi tersebut.