

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **5.1 Simpulan**

Efektifitas penggunaan *Rating of Perceived Exertion* pada komponen biomotor latihan kecepatan cabang olahraga renang sebesar 85% dan cabang olahraga selam sebesar 67%, efektifitas penggunaan *Rating of Perceived Exertion* pada komponen biomotor latihan kekuatan cabang olahraga renang sebesar 70% dan cabang olahraga selam sebesar 83%. Penggunaan *Rating of Perceived Exertion* mewakili persepsi atlet tentang pembebanan latihan fisiologis dan psikologis dan memungkinkan peneliti untuk berspekulasi bahwa RPE merupakan alat yang berguna dalam memantau pembebanan latihan dalam cabang olahraga renang dan selam. Tanda-tanda fisiologis dan psikologis dapat dilaporkan sendiri oleh atlet kepada pelatih sebagai persepsi yang secara kolektif yang disebut sebagai performa subjektif. Penggunaan *Rating of Perceived Exertion* ini dapat menjadi pilihan instrumen yang berefek untuk mengukur pembebanan latihan dalam berbagai macam cabang olahraga akuatik dengan persentase efektifitas yang besar.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan proses penelitian, penggunaan *Rating of Perceived Exertion* menunjukkan keunggulannya dengan memberikan kemudahan bagi pelatih dan atlet untuk memonitoring pembebanan latihan, dapat diandalkan dan konsisten dengan indeks subjektif fisiologis maupun psikologis atlet dalam usaha pengerahan tenaga dalam proses latihan. Dengan hanya meminta atlet untuk menilai usaha pengerahan tenaga dalam proses latihan, skor latihan dalam sesi latihan dapat dibuat. Ini dapat dimasukkan ke dalam bentuk buku harian, mingguan, bahkan tahunan latihan, yang dapat mengungkapkan pola latihan secara keseluruhan.

#### **5.3 Rekomendasi**

Mempertimbangkan bahwa penelitian ini hanya mencakup penggunaan *Rating of Perceived Exertion* pada komponen biomotor kecepatan dan kekuatan, penelitian lebih lanjut diharapkan dapat meneliti apakah validitas, reliabilitas, dan efektivitas penggunaan *Rating of Perceived Exertion* ada kaitannya dengan komponen biomotor lainnya seperti fleksibilitas dan daya tahan dalam berbagai cabang olahraga. Penelitian ini pun diharapkan dapat menjadi referensi penelitian – penelitian berikutnya yang berkaitan dengan

pemantauan beban latihan, mengingat begitu banyak instrument lain yang dapat digunakan untuk memantau pembebanan latihan. Begitu pun terhadap para praktisi olahraga prestasi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bahwa *Rating of Perceived Exertion* ini dapat membantu pelatih dan atlet dalam menunjang performa latihan dan kompetisi yang baik.