

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Banyak wanita beranggapan bahwa menstruasi yang dialami merupakan halangan untuk beraktivitas olahraga. Hal ini dikarenakan efek menstruasi yang sering kali menimbulkan rasa sakit pada bagian perut, lemas, pusing, dan rasa tidak nyaman karna harus menggunakan pembalut (Harahap, 2014). Beberapa wanita bahkan merasakannya nyeri pada pinggang, panggul, otot paha keatas hingga betis. Rasa tidak nyaman ini disebabkan karena kontraksi otot perut yang sangat intens saat mengeluarkan darah haid. Kontraksi yang sangat intens ini kemudian menyebabkan otot menegang (Pardela, 2019).

Berdasarkan penelitian dan tes yang dilakukan penulis, serta dari hasil pengolahan dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat perubahan kondisi daya tahan otot atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H-2).
2. Tidak terdapat perubahan kondisi daya tahan otot atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H+2).
3. Tidak terdapat perubahan kondisi daya tahan otot atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H+5).
4. Tidak terdapat perubahan kondisi kecepatan memanjat atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H-2).
5. Tidak terdapat perubahan kondisi kecepatan memanjat atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H+2).
6. Tidak terdapat perubahan kondisi kecepatan memanjat atlet panjat tebing pada fase menstruasi (H+5).

Keseluruhan hasil tes yang dilakukan penulis menunjukkan perubahan kondisi yang tidak signifikan pada daya tahan otot maupun kecepatan memanjat atlet panjat

Uji Ayu Sukmandiri, 2022

**DAYA TAHAN OTOT DAN KECEPATAN MEMANJAT ATLET PANJAT PADA FASE MENSTRUASI (H-2, H+2 dan H+5).**

tebing di setiap fase menstruasi (H-2, H+2 dan H+5). Pengalaman serta intensitas atlet dalam berlatih membuat atlet menjadi *adaptable* pada setiap fase menstruasinya. Semakin terlatih, maka semakin baik pula kondisi daya tahan otot dan kecepatan memanjatnya, meskipun dalam kondisi menstruasi ataupun premenstruasi.

Dibandingkan dengan kondisi pada setiap fase menstruasi terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap daya tahan otot dan kecepatan memanjat. Faktor yang mempengaruhi daya tahan otot diantaranya: kekuatan, daya tahan, usia, latihan, pemanasan/peregangan, pengalaman, serta kondisi fisik/tingkat kebugaran atlet. Sedangkan faktor yang mempengaruhi kecepatan memanjat diantaranya: gender, latihan, keturunan/genetik, bakat, pengalaman, waktu reaksi, kemampuan mengatasi hambatan eksternal, tehnik, konsentrasi dan kemauan keras, elastisitas otot dan kelincahan.

## 5.2. Saran

Daya tahan otot dan kecepatan memanjat merupakan faktor penting yang dapat mendukung performa dan prestasi atlet panjat tebing, oleh karena itu kondisi kedua faktor tersebut perlu selalu *dimaintain* dan diperhatikan oleh atlet maupun pelatih panjat tebing. Masih banyak yang bisa digali dan dicari lagi dari penelitian yang meninjau kondisi daya tahan otot dan kecepatan memanjat atlet panjat tebing yang telah dilakukan pada fase menstruasi (H-2), (H+2) dan (H+5). Terdapat beberapa saran dan masukan yang bisa dijadikan rujukan/saran untuk beberapa pihak diantaranya:

1. Kepada para pelatih hendaknya lebih memotivasi atletnya untuk dapat berlatih lebih baik meskipun dalam kondisi premenstruasi (H-2) maupun saat menstruasi (H+2) dan (H+5), karena pada dasarnya kondisi tersebut tidak mempengaruhi performa atlet.

2. Kepada para atlet hendaknya selalu giat berlatih dalam kondisi apapun termasuk pada saat premenstruasi (H-2) dan saat menstruasi (H+2) dan (H+5) dalam upaya meningkatkan performa dan prestasinya.
3. Kepada para pelatih hendaknya memberikan informasi dan edukasi kepada atletnya tentang kondisi fisik pada saat premenstruasi (H-2) dan saat menstruasi (H+2) dan (H+5) baik secara langsung maupun dengan mendatangkan ahlinya.
4. Bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang representative baik dari sisi jumlah maupun level prestasi atlet.
5. Bagi peneliti selanjutnya, masih banyak yang bisa digali mengenai mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi daya tahan otot dan kecepatan memanjat atlet.
6. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti dari segi psikologis atlet pada setiap fase menstruasi (H-2, H+2 dan H+5).