

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Yang menjadi fokus masalah sekaligus tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gaya hidup atlet Pelatnas Balap Sepeda Indonesia. Pada bab ini diuraikan tentang simpulan implikasi dan rekomendasi dari penelitian ini.

5.1 Simpulan

Secara khusus beberapa kesimpulan yang terungkap dari hasil pembahasan adalah sebagai berikut:

- 1) Gaya hidup atlet sangat berpengaruh terhadap performa atlet untuk mempersiapkan SEA Games Vietnam. Dalam hal ini terbukti semenjak asupan gizi dan pola makan diatur oleh tim gizi, kondisi dan performa atlet untuk menghadapi SEA Games terjadi peningkatan, hal ini dibuktikan dalam PMC (*Performance Management Chart*). Asupan gizi pada atlet semuanya diatur oleh tim gizi, setiap atlet memiliki ukurannya masing-masing. Tim gizi rutin melakukan test dalam setiap bulannya, sehingga asupan yang diberikan tim gizi terhadap atlet terukur dengan baik. Namun atlet terkadang melakukan *cheating*, tetapi atlet selalu mengkonfirmasi agar asupan yang dikonsumsi setelah *cheating* tidak *over*. Atlet mengalami gangguan tidur saat malam hari, namun saat ini atlet sedang dalam pengawasan dokter dan psikolog. Dan saat ini sudah mebaik, dengan adanya arahan dari dokter dan psikolog. Atlet juga memiliki aktivitas di luar latihan selain Balap Sepeda yaitu; *Muaythai*, *Shopping*, dan pergi ke salon. Hal ini dilakukan untuk menghilangkan rasa jenuh selama berada di Mess.

5.2 Implikasi

Dengan diketahuinya hasil penelitian maka penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku penelitian:

- 1) Bagi pelatih, hasil ini sebagai catatan evaluasi seberapa capaian kinerjanya dalam proses pembinaan prestasi dan pengembangan olahraga Balap Sepeda ditinjau dari ahli gizi dan atlet.

5.3 Rekomendasi

Bagi peneliti selanjutnya, mengingat pentingnya isu yang diangkat pada penelitian ini maka diharapkan penelitian ini menjadi acuan dan referensi agar dapat dikembangkan pada variabel yang lebih luas. Karena di dalam penelitian ini terdapat limitasi maka penulis merekomendasikan kepada Atlet, Ahli Gizi dan Pelatih Pelatnas Balap Sepeda Indonesia.

- 1) Atlet hendaknya selalu memiliki tiga unsur motivasi atau semangat dalam berprestasi yaitu semangat berlatih, semangat bertanding dan semangat juara, sehingga target prestasi dapat diraih, baik prestasi ditingkat nasional maupun internasional. Perlunya pemahaman atlet mengenai ilmu keolahragaan, karena saat ini olahraga sudah saatnya dibarengi dengan *sport science*.
- 2) Berdasarkan data hasil temuan peneliti di lapangan, perlunya ketegasan pelatih terhadap mendisiplinkan atlet yang melakukan *cheating* dan mengontrol secara rutin setiap atlet.
- 3) Ahli gizi perlu mengedukasi atlet dan pelatih secara rutin mengenai pentingnya gizi bagi performa atlet.