

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi suplemen dengan respon psikologis atlet bela diri dan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi suplemen dengan aktivitas fisik atlet bela diri. Selain itu juga, penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang simultan antara konsumsi suplemen dengan respon psikologis dan aktivitas fisik atlet bela diri yang disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu jenis suplemen yang dikonsumsi, durasi konsumsi suplemen, sumber informasi terkait suplemen yang diperoleh atlet, tujuan konsumsi suplemen dan tingkat pengetahuan atlet terkait suplemen.

5.2 Implikasi

Berdasarkan simpulan di atas, maka implikasi dari penelitian ini adalah konsumsi suplemen memiliki peranan penting dalam proses mencapai performa maksimal atlet bela diri karena berhubungan dengan respon psikologis dan aktivitas fisik. Sangat tidak dibenarkan jika atlet mengonsumsi suplemen hanya sekedar formalitas. Atlet dibawah supervisi pelatih dan pengurus harus bijak dalam menentukan suplemen yang dikonsumsi, sehingga tujuan yang direncanakan dapat tercapai lebih maksimal.

5.3 Saran

Selain itu juga, penulis memberikan beberapa saran terkait hasil penelitian yang telah dilakukan, yaitu:

5.3.1 Bagi atlet bela diri, meskipun suplemen telah rutin dikonsumsi, sangat penting untuk memiliki tingkat pengetahuan yang baik agar tujuan penggunaan bisa tercapai dengan maksimal, khususnya untuk respon psikologis dan aktivitas fisik. Jangan sampai pemilihan jenis, sumber informasi yang diperoleh dan bahkan dosis menjadi tidak tepat dan

memberikan efek negatif. Nantinya, hal ini bukan menjadi sebuah jalan pintas bagi atlet, namun sebaliknya.

- 5.3.2 Bagi pelatih bela diri, meskipun tidak semua pelatih bela diri memiliki latar belakang terkait suplemen dengan baik, sangat penting untuk mau mencari, meningkatkan dan memperbaharui pengetahuan yang dimiliki terkait suplemen karena bisa dibilang pelatih merupakan orang terdekat bagi atlet dan atlet cenderung percaya kepada pelatih. Jangan sampai saran ataupun informasi yang diberikan kepada atlet menjadi bias.
- 5.3.3 Bagi pemangku kebijakan, penulis mengapresiasi atas adanya ‘porsi’ khusus yang diberikan terkait konsumsi suplemen sebagai salah satu cara meningkatkan performa atlet untuk mencapai prestasi. Namun, penulis menyarankan untuk melakukan evaluasi secara berkala agar perkembangan penggunaan suplemen pada atlet bela diri bisa dideteksi sedini mungkin keefektifannya. Selain itu juga, penulis menyarankan untuk mengadakan sosialisasi terkait konsumsi suplemen dan manfaatnya terhadap respon psikologis dan aktivitas fisik pada cabang olahraga bela diri, baik pada atlet maupun pelatih yang dilakukan oleh ahli dibidangnya.