

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, Hipotesis awal dalam penelitian ini diterima karena terdapat hubungan antara suasana hati dengan kinerja saat menstruasi dengan nilai sig. 0.037, terdapat hubungan antara kelelahan dengan kinerja saat menstruasi dengan nilai sig. 0.012 dan terdapat hubungan antara suasana hati dan kelelahan dengan kinerja dengan nilai sig. 0.030. Berdasarkan hasil temuan data diperoleh kesimpulan mean atau nilai rata-rata kuesioner BRUMS sebesar 31.17, sedangkan rata-rata kuesioner FAS sebesar 27.42. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan sangat rendah antara faktor psikologi yaitu suasana hati dan kelelahan saat menstruasi dengan kinerja atlet pencak silat di Kota Bandung. Faktor psikologis saat menstruasi memiliki hubungan dengan kinerja atlet, kinerja dapat dikatakan maksimal jika suasana hatinya baik dan tingkat kelelahannya rendah. Namun saat menstruasi, kondisi tersebut kembali lagi kepada pribadi masing – masing atlet.

#### **5.2. Implikasi**

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dan menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca khususnya atlet wanita bahwa saat berada di fase menstruasi, faktor suasana hati dan kelelahan berhubungan dengan kinerja. Selain itu hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi peneliti selanjutnya karena dalam penelitian ini masih banyak hal yang perlu dikembangkan lebih lanjut dengan populasi atau sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam mengenai keadaan psikologis saat menstruasi dan hubungannya dengan kinerja tentunya dengan bantuan dari berbagai pihak.

### **5.3. Rekomendasi**

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kualitas penelitian dengan menggunakan jurnal rujukan yang lebih bervariasi dan lengkap, dapat menggunakan variabel yang berbeda seperti motivasi dan kecerdasan emosional saat menstruasi pada atlet atau menggunakan variabel yang sama namun dengan instrumen yang berbeda dalam cakupan suasana hati dan kelelahan. Penelitian bisa ditujukan kepada populasi dari cabang olahraga yang berbeda dan menggunakan sampel yang lebih banyak lagi sesuai dengan kebutuhan peneliti selanjutnya.