

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan metode *Profile of Mood States (POMS)* dan metode *Industrial Fatigue Research Committee (IFRC)* untuk mengukur kelelahan kerja atlet karate, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil skor kondisi psikologis atlet karate saat berlatih di indoor menunjukkan bahwa atlet mengalami gangguan suasana hati dengan skor *Total Mood Disturbance (TMD)* yang tinggi. Skor TMD pada atlet laki-laki sebesar 706 dan perempuan sebesar 693, yang termasuk ke dalam kategori gangguan psikologis tinggi. Dimensi yang paling dominan adalah tension dan fatigue, terutama pada atlet laki-laki. Hasil skor kondisi psikologis atlet karate saat berlatih di outdoor menunjukkan perbaikan suasana hati secara signifikan. Skor TMD pada atlet laki-laki adalah -73 dan perempuan adalah -85, yang berarti kondisi psikologis atlet berada dalam kategori sangat baik. Lingkungan latihan terbuka membantu menurunkan tekanan psikologis dan meningkatkan semangat (*vigor*), terutama pada atlet perempuan.
2. Perbedaan kondisi psikologis atlet saat berlatih di ruangan yang berbeda terbukti signifikan berdasarkan uji *Paired Sample T-Test*, dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa lingkungan latihan berpengaruh besar terhadap suasana hati atlet. Latihan outdoor memberikan dampak psikologis yang lebih positif dibandingkan indoor, terutama karena faktor lingkungan seperti pencahayaan alami, udara segar, dan kenyamanan ruang.
3. Hasil skor kelelahan kerja atlet karate saat berlatih di indoor menunjukkan tingkat kelelahan yang cukup tinggi, terutama pada aspek kelelahan fisik dan pelemahan aktivitas. Atlet laki-laki cenderung mengalami kelelahan

lebih tinggi, dengan keluhan seperti kepala berat, tubuh terasa lemas, dan rasa kantuk berlebih. Atlet perempuan mengalami kelelahan terutama pada aspek penurunan motivasi. Hasil skor kelelahan kerja atlet saat berlatih di *outdoor* menunjukkan penurunan kelelahan secara menyeluruh. Gejala kelelahan ringan dilaporkan oleh sebagian besar atlet, dan banyak yang menunjukkan kondisi tanpa kelelahan yang berarti. Atlet perempuan mencatat penurunan gejala yang paling signifikan, terutama karena suasana latihan yang lebih nyaman secara fisik dan emosional.

4. Perbedaan kondisi kelelahan fisik atlet saat berlatih di ruangan yang berbeda juga menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik, dengan hasil uji *Paired Sample T-Test* yang menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Latihan *indoor* menyebabkan peningkatan keluhan kelelahan, sementara latihan *outdoor* cenderung mengurangi gejala kelelahan secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan fisik memiliki peran penting dalam membentuk persepsi kelelahan.
5. Faktor psikologis yang paling dipengaruhi selama latihan karate berdasarkan hasil analisis POMS adalah *tension* (ketegangan) dan *fatigue* (kelelahan mental), terutama dalam kondisi latihan *indoor*. Faktor ini dominan memengaruhi skor TMD secara keseluruhan.

## 6.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka saran-saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Penelitian berikutnya bisa menambahkan pengukuran lingkungan kerja fisik yang lain sebagai variabel lingkungan yang memengaruhi tingkat kelelahan dan pemulihan peserta latihan.
2. Penelitian selanjutnya dapat dikembangkan pada bidang perkantoran dengan menggunakan metode yang sama.