**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: tidak terdapat perbedaan daya tahan cardiovaskuler atlet putri PBYanti Jaya Makassarsebelum dan sesudah mestruasi. Adapun perbedaan daya tahan cardiovaskuler sebelumdan sesudah menstruasi pada atlet putri PB Yanti Jaya Makassar sebesar 5,32 mg/dl.

1. **SARAN**

Agar hasil penelitianini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait dengan hali ini, adapun saran penulis sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada atlet atau pemain untuk menambah pengetahuan tentang menstruasi dan hubungannya dengan daya tahan cardiovaskuler serta menerapkannya.
2. Diharapakan dapat menjadi pengetahuan bagi mahasiswa, atlet, pelatih, dan Pembina Bulutangkis tentang adanya pengaruh menstruasi terhadap daya tahan cardiovaskuler dan performa atlet, karena hal ini sangat berpengaruh terhadap kelangsungan karir dan prestasi atlet atau pemain bulitangkis.
3. Untuk pelatih hendaknya memperhatikan tanggal menstruasi/ haid para atlet serta memberikan latihan yang sesusai dengan kondisi atlet saat itu karena jika latihannya tidak sesuai itu akan mempengaruhi performa atlet dan atlet tidak akan bisa latihan dengan maksimal.
4. Diharapkan kepada PBSI Sul-Sel dan Kota Makassar untuk mengetahui bahwa ada fase pra menstruasi dan menstruasi yang dialami oleh atlet sehingga bisa memberikan latihan yang sesuai dengan kondisi yang dialami oleh atlet.
5. Diharapkan kepada orang tua dan pelatih agar tetap memotivasi atlet supaya gangguan pra menstruasi dan menstruasi tidak terlalu mengganggu dan menurunkan performa atlet.