

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan tentang Survey Aspek-aspek Psikologis Atlet Bulu Tangkis Deli Serdang, maka dapat disimpulkan bahwa aspek Psikologis atlet Bulu Tangkis Deli Serdang dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021 sebesar 80,11%, dengan kategori “Sangat Baik”. Dari besarnya persentase yang diperoleh, tentunya untuk mendapatkan prestasi puncak haruslah lebih melatih aspek-aspek Psikologis dengan lebih baik lagi, karena peranan aspek Psikologis ini merupakan faktor yang sangat mempengaruhi atlet saat pertandingan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini maka yang menjadi saran penulis adalah sebagai berikut:

1. Kepada pelatih agar mempertahankan hasil tingkat aspek Psikologis yang telah dimiliki oleh masing-masing atlet tersebut, sehingga dalam pertandingan berikutnya hasil yang diperoleh tidak mengalami penurunan.
2. Kepada pelatih dan para pembina olahraga, khususnya atlet Bulu Tangkis Deli Serdang untuk dapat mencantumkan program latihan

dari aspek psikologis yang lebih intensif sehingga mendapatkan hasil yang lebih maksimal lagi.

3. Kepada atlet perlu adanya kesadaran untuk mempertahankan tingkat aspek psikologis yang telah dimiliki oleh atlet tersebut dan lebih meningkatkan lagi latihan tentang aspek psikologis yang belum begitu matang sehingga dalam pencapaian prestasi lebih maksimal. Umumnya atlet Deli Serdang khususnya atlet Bulu tangkis Deli Serdang.
4. Kepada rekan-rekan mahasiswa agar dapat melakukan penelitian dalam bidang yang sama akan tetapi dalam bentuk atau variabel yang berbeda, agar dapat melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar lagi.