

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian survei kemampuan mengelola emosi atlet *One Pride MMA* Sumatera Utara yang diperoleh dengan angket, secara detail peneliti mengetahui tingkat kesulitan dan permasalahan yang ada dalam mengelola emosi pada saat pertandingan, dimana atlet harus bisa mengendalikan emosi dengan baik agar mendapatkan hasil yang maksimal pada saat pertandingan berlangsung. Kemampuan mengelola emosi sangatlah penting dan vital di atas ring oktagon atau pada saat pertandingan berlangsung, dimana kategori yang didapat sangat baik dalam mengelola emosi atlet *One Pride MMA* Sumatera Utara. Kategori tersebut didapat dari penilaian 20 orang atlet yang menjadi sampel penelitian saya dengan jumlah soal sebanyak 20 soal, dimana hasil tersebut membantu saya untuk pelaksanaan tugas akhir skripsi penelitian yang saya rancang berjudul survei kemampuan mengelola emosi atlet *One Pride MMA* Sumatera Utara.

#### 5.2 Saran

Setelah melaksanakan penelitian dan membuat kesimpulan maka peneliti menyarankan :

1. Bagi pelatih diharapkan meningkatkan kinerja sebagai pelatih dan memberikan arahan kepada atlet yang dibimbing agar atlet bisa mengendalikan emosi pada saat pertandingan dalam kondisi apapun.

2. Bagi atlet yang mengikuti ajang turnamen nasional dan internasional diharap agar bisa mengikuti intruksi atau arahan yang telah diberikan kepada pelatih, agar bisa mengendalikan emosi dalam kondisi apapun pada saat pertandingan berlangsung, hasil tersebut telah jelas dalam penelitian ini bahwa kemampuan mengelola emosi sangatlah penting bagi atlet dalam pertandingan.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY