

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian survey psikologis atlet bulu tangkis Sumatera Utara dalam menghadapi Pekan Olahraga Nasional Tahun 2024 yang diperoleh secara detail memiliki kategori baik sekali, yang dimana hasil tersebut didapat dari pengisian angket yang berjumlah 42 soal dengan 16 orang siswa dan 6 indikator yang mempengaruhi psikologis seorang atlet bulu tangkis. Untuk menjadi atlet yang sukses maka diperlukan motivasi yang baik sekali, fokus yang baik sekali, percaya diri yang baik sekali, pengendalian (emosi) yang baik sekali, visualisasi (mental) yang baik sekali dan persiapan yang baik sekali. Sehingga atlet bulu tangkis Sumatera Utara dalam menghadapi Pekan Olahraga Nasional Tahun 2024 memiliki psikologis yang baik sekali, sehingga dapat melakukan pertandingan dengan baik sekali dan bisa menjuari pertandingan.

5.2 Saran

Setelah melaksanakan penelitian dan membuat kesimpulan maka peneliti menyarankan :

1. Bagi mahasiswa perlu adanya penelitian yang sejenis dengan variabel yang lebih kompleks sehingga tidak hanya mengetahui psikologis atlet dan untuk melengkapi penelitian yang sejenis sebaiknya menambahkan indikator-indikator yang lainnya.

2. Bagi atlet lebih meningkatkan latihan, jam terbang perlombaan dan cara mengatasi psikologis seorang atlet dan selalu berkonsultasi kepada pelatih tentang psikologis khususnya cara mengatasi psikologis atlet pada saat pertandingan tidak hanya mengenai program latihan fisik saja.
3. Bagi pelatih memberikan latihan psikologis kedalam program latihan dan selalu meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana cara melatih psikologis kepada atlet.

