

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari uraian yang telah dijelaskan pada deskripsi data penelitian dengan cara tes pengukuran dan penyebaran angket tentang profil kondisi fisik dan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : profil kondisi fisik atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012 dengan rata-rata nilai 2.98 d alam kategori sedang, dan keadaan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012 adalah agak rendah dengan persentase 44.56%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara profil kondisi fisik dan *mood* dengan koefisien determinasi hanya 4%.

B. Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian diatas maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Disarankan kepada pelatih dan atlet untuk lebih meningkatkan kondisi fisik atlet putra Unimed *Hockey Club* melalui suatu program yang berkualitas baik ditinjau dari intensitas dan dosis latihan serta terukur dengan prinsip over load. Serta dapat memberikan perhatian serius kepada pengembangan kondisi fisik atlet puta Unimed *Hockey Club* yang nantinya akan mendukung penampilan dalam bertanding.
2. Kepada atlet perlu adanya kesadaran untuk melatih *mood* yang belum begitu matang sehingga dapat terjadi peningkatan dalam pencapaian prestasi yang

maksimal. Umumnya pada seluruh atlet Sumatera Utara, khususnya atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2012.

3. Kepada para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan penyempurnaan sesuai ketentuan yang ada.