

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari uraian yang telah dijelaskan pada deskripsi data penelitian dengan cara tes pengukuran dan penyebaran angket, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kondisi fisik atlet putra Unimed *Hockey Club* Persiapan 41st Pesta Hoki USM-Penang *International* 3-7 Desember Tahun 2014 dalam kategori sedang.
2. Keadaan *mood* atlet putra Unimed *Hockey Club* Persiapan 41st Pesta Hoki USM-Penang *International* 3-7 Desember Tahun 2014 dalam kategori rendah.

B. Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian di atas maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. 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 putra Unimed *Hockey Club* yang nantinya akan mendukung penampilan dalam kejuaraan 41st Pesta Hoki USM-Penang *International* 3-7 Desember Tahun 2014.
2. Kepada atlet perlu adanya kesadaran untuk melatih *mood* yang belum begitu matang sehingga dapat terjadi peningkatan dalam pencapaian

prestasi yang maksimal dan mempertahankan terus motivasi berprestasi untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi. Umumnya pada seluruh atlet Sumatera Utara, khususnya atlet putra Unimed *Hockey Club* Persiapan 41st Pesta Hoki USM-Penang *International* 3-7 Desember Tahun 2014.

3. Kepada pelatih juga disarankan agar memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang masih dalam kategori sedang seperti unsur kondisi fisik kecepatan, daya ledak otot tungkai, daya tahan otot perut, kekuatan otot lengan, daya tahan *anaerobik*, kelincahan, kelentukan dan daya tahan *aerobik* disarankan agar tetap diperhatikan dan ditingkatkan agar dapat lebih baik lagi.
4. Kepada para guru olahraga baik yang mengajar di SD, SMP dan SMA atau sederajatnya agar dapat memperhatikan kondisi fisik dan *mood* siswa dan siswi dalam mengikuti proses belajar di sekolah, sehingga dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan mental siswa dalam mengikuti proses belajar di sekolah. Dengan kondisi fisik dan mood yang baik siswa dapat belajar mandiri dan bersemangat mengikuti proses pembelajaran di sekolah.
5. Kepada para peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian ini dengan penyempurnaan sesuai dengan ketentuan yang ada dan dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.