

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental atlet usia dini sekolah sepakbola Aldas Prima Inalum FC Kabupaten Batubara Tahun 2012 tergolong baik dengan persentase kesehatan mental rata-rata sebesar 74%.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, maka di sarankan sebagai berikut:

1. Agar pelatih sepakbola di sekolah sepakbola Aldas Prima dapat memperhatikan perkembangan mental atlet untuk mendorong peningkatan prestasi atlet dalam bermain sepakbola.
2. Agar atlet usia dini di sekolah sepakbola Aldas Prima senantiasa dapat menjaga dan memelihara kesehatan mental dengan baik.
3. Agar para pembaca terkhusus mahasiswa jurusan olahraga dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai penambah wawasan tentang kesehatan mental.
4. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi peneliti untuk memperluas wawasan tentang kesehatan mental