

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Yang menjadi kesimpulan dalam penelitian ini adalah :

Dari hasil indikasi yang tercakup dalam 7 butir di atas dapat diketahui bahwa rata-rata keseluruhan atlet sepak bola Madura FC adalah “Sangat Rendah” dengan hasil rata-rata 127 dan prosentase sebesar 51,74%. Sebagaimana keadaan kelelahan sebesar 36,34% dengan kategori rendah, Suasana amarah sebesar 40,91% dengan kategori sedang, perasaan siap sebesar 42,86% dengan kategori tinggi, Ketegangan sebesar 37,71% dengan kategori sedang, Suasana bingung sebesar 46,86% dengan kategori Tinggi Sekali, dan depresi sebesar 36,69% dengan kategori rendah.

B. SARAN

Yang menjadi saran dalam penelitian ini adalah :

1. Kepada pelatih dan atlet untuk lebih meningkatkan kondisi fisik atlet sepak bola Madura FC 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 atlet sepak bola Madura FC 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 Sepak Bola, khususnya atlet atlet sepak bola Madura FC.
3. Kepada para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan penyempurnaan sesuai ketetapan yang ada.