

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berlandaskan hasil analisis data serta materi berkaitan dengan temuan yang menjelaskan hipotesa penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan *mood* pada saat latihan dengan pada saat pertandingan diambil dari hasil uji *Independen Sample t-Test* dengan nilai signifikan yang lebih kecil dari 0,05 yaitu (0,00).

Pada tahap kesimpulan ini dijelaskan pula bahwa hasil dari penelitian yang dilakukan telah menjawab rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, serta hipotesa awal yang disampaikan sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini menghasilkan temuan yang sesuai dengan harapan penelitian ini dilakukan.

B. Saran

Dari kesimpulan diatas dapat dijelaskan beberapa hal yang perlu perlu ditingkatkan seperti seperti kurangnya jumlah sampel yang diteliti dalam penelitian ini sehingga tidak dapat digeneralisasikan ke dalam kelompok sampel yang lain, kemudian faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *mood* atlet sebaiknya juga dapat diteliti sehingga nantinya hasil dari penelitian berikutnya dapat digeneralisasikan dan menjadi acuan dalam memecahkan masalah khususnya yang berkaitan dengan *mood*