

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat pengetahuan program latihan mental pelatih bolavoli di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep berada dalam kategori sangat baik sebesar 0% (0 orang).
2. Tingkat pengetahuan program latihan mental pelatih bolavoli di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep berada dalam kategori baik sebesar 25% (2 orang).
3. Tingkat pengetahuan program latihan mental pelatih bolavoli di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep berada dalam kategori cukup sebesar 12,5% (1 orang).
4. Tingkat pengetahuan program latihan mental pelatih bolavoli di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep berada dalam kategori (kurang) 12,5% sebesar 1 orang.
5. Tingkat pengetahuan program latihan mental pelatih bolavoli di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep berada dalam kategori sangat kurang sebesar 50% (4 orang).

Berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) di atas yaitu 8,5 jadi tingkat pengetahuan program latihan mental pelatih bolavoli di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep masuk dalam kategori Sangat kurang.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih, hendaknya meningkatkan ilmu pengetahuannya dan komponen-komponen interciptanya program latihan mental pada permainan bolavoli.
2. Bagi atlet, hendaknya agar semangat dalam berlatih dan menambah intensitas latihan bervariasi yang mendukung untuk mengembangkan aspek mentalnya dalam permainan bolavoli.
3. Dalam skripsi ini peneliti sangat banyak kekurangan yang harus diperbaiki, untuk itu peneliti sangat berharap kekurangan yang ada dalam penelitian ini bisa dilengkapi oleh peneliti berikutnya. Agar penelitian tingkat pengetahuan program latihan mental pelatih bolavoli di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep ini bisa lebih sempurna.
4. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan tambahan refrensi untuk penelitian selanjutnya dan sebagai bahan tambahan pembelajaran.

