

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah dibuktikan berdasarkan dari hasil pengambilan dan pengolahan data yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Testingkatkecemasanatletwoodball UPI beradadalamkategoritingkatkecemasan rata-rata.
2. Tespukuluangate-inatletwoodball UPI beradadalamkategorikurang.
3. Terdapathubungan yang signifikanantaratingkatkecemasandenganhasilpukulangate-in padaolahragawoodball, dimana korelasi antara tingkatkecemasan dengan pukulan *gate-inter* dapat hubungan yang signifikan.

#### B. Rekomendasi

Setelah peneliti mengetahui hasil dari penelitiannya, selanjutnya peneliti memberikan beberapa rekomendasi yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literature pada proses latihan dan pertandingan, diantaranya beberapa saran tersebut adalah sebagai berikut :

1. Peneliti berharap kepada pembina dan pelatih lebih memperhatikan latihan mental padaatletwoodballagar tingkatkecemasanatletitusediribisadikontrol danketepatan pukulan juga baik.
2. Peneliti kepada para pembaca khususnya pada atlet woodball dan umumnya pada seluruh atlet jika ingin ketepatan pukulannya bagus makamental atautingkatkecemasanatletharusbisadikontrol.

3. Peneliti berharap dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk akademisi khususnya Program Studi Ilmu keolahragaan dalam mengembangkan olahraga yang baru.
4. Untuk penelitian selanjutnya, penelitian mengharapkan agar mencoba meneliti mengenai woodball mengenai aspek-aspek teknik dasar lainnya ataupun mengenai mental. Karena dalam olahragawoodballpelatihan mentalmasihbelumdiperhatikanbetuloleh para Pembina dan para pelatihwoodball.