

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan penghitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan *physical fitness* terhadap performa atlet Squash Jawa Barat.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan *self control* terhadap performa atlet Squash Jawa Barat.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan *physical fitness* dan *self control* secara bersama-sama terhadap performa atlet Squash Jawa Barat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menurut penulis untuk pelatih dan pembina pada cabang olahraga harus bisa menempatkan program latihan dengan baik dan tepat pada waktunya, sehingga performa maksimal atlet sesuai pada waktu yang telah ditentukan. Berikan latihan mental untuk memantapkan kesiapan mental atlet, karena ketika latihan mental tidak terlalu nampak, namun ketika bertanding mental mengendalikannya. Latihan mental akan memberikan efek positif sehingga atlet dapat mengontrol diri terutama ketika pertandingan.