

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan mengenai persepsi atlet usia dini terhadap proses latihan malam pada cabang olahraga bulutangkis yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka pada bab terakhir ini penulis akan menggambarkan kesimpulan yang akan menjawab rumusan masalah.

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa persepsi atlet usia dini terhadap proses latihan malam pada cabang olahraga bulutangkis secara keseluruhan adalah baik. Selain itu hasil data yang diperoleh yang diuraikan berdasarkan indikator yang terdiri dari indikator persepsi, faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi.

B. Saran

Adapun saran yang peneliti rekomendasikan kepada beberapa pihak terkait hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi atlet bulutangkis khususnya usia dini, penelitian ini sesungguhnya melihat sejauh mana pandangan dan pendapat para atlet mengenai proses latihan malam, sehingga diketahui harapan para atlet kedepannya ketika pada proses latihan malam berjalan dengan baik.
2. Bagi peneliti, selanjutnya, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan apa yang telah didapatkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, yaitu kaitannya dengan salah satu bagian persepsi atlet usia dini yang melaksanakan proses latihan malam