

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang peneliti peroleh dari hasil instrumen penelitian dan pengolahan data, maka dapat penulis simpulkan bahwa: “Latihan rileksasi secara progresif memberi pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet cabang olahraga futsal pada divisi sepak bola di UKM UPI.”

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi lembaga-lembaga terkait seperti KONI, PSSI, PENGKAB, PENGPROV dan PPLP untuk dapat memperhatikan masalah perkembangan mental atlet-atlet binaannya.
2. Kepada para pembina khususnya yang ada di FPOK untuk lebih meningkatkan pembinaan mental kepada para atletnya, sehingga atlet tersebut dapat berkembang dengan baik sesuai tujuan yang telah ditetapkan.