

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah disusun dan telah di uji pada bagian sebelumnya tentang kontribusi tingkat agresivitas terhadap performa atlet hoki *indoor*, maka penulis bisa mengambil simpulan bahwa:

1. Kontribusi yang diberikan dari tingkat agresivitas terhadap performa atlet hoki *indoor* putera sebesar 36% dan memiliki hubungan yang signifikan.
2. Kontribusi yang diberikan dari tingkat agresivitas terhadap performa atlet hoki *indoor* puteri sebesar 13% dan tidak memiliki hubungan yang signifikan.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan, penulis memiliki implikasi agar dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah, teori dan bagi penulis selanjutnya mengenai tingkat agresivitas terhadap performa atlet hoki *indoor*.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi para pelatih hoki untuk bisa mengembangkan kemampuan atletnya untuk meningkatkan dan menjaga performa yang lebih bagus.

5.3 Saran

Berdasarkan dari hasil pengolahan data, serta kesimpulan yang telah dipaparkan mengenai hasil penelitian, penulis ingin menyampaikan saran kepada para pembaca yang terlibat dalam olahraga hoki sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih agar mengetahui lebih detail tentang pentingnya aspek psikologi khususnya tingkat agresivitas dengan performa atlet saat bertanding, karena pada dasarnya pada olahraga hoki sangat mengabaikan tentang aspek psikologi tentang agresivitas. Sehingga dapat memaksimalkan performa yang lebih baik.
2. Bagi para pelatih hendaknya lebih memperhatikan dan mengembangkan jenis *Instrumental Aggression* supaya hal-hal yang dapat merugikan atlet dan juga tim bisa dijaga. Sebaiknya

- menghindari atletnya untuk berperilaku *hostile aggression* karena dapat merugikan pada lawan, tim dan juga dirinya.
3. Bagi atlet agar bisa mempelajari bagaimana cara mengelola diri dari agresivitas yang akan ditimbulkan, sehingga tidak dapat merugikan diri sendiri, teman dan lawan saat pertandingan.
 4. Bagi atlet harus mampu mengendalikan aspek psikologi agar memiliki performa yang bagus pada saat bertanding.
 5. Bagi peneliti berikutnya, diharapkan dapat mengoptimalkan penelitian dengan wawasan yang lebih luas, karena pada dasarnya penelitian ini masih banyak kekurangan jauh dari sempurna.
 6. Bagi para pembaca umumnya agar bias mengambil intisari dan manfaat dari penelitian yang penulis lakukan.