

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka peneliti dapat menarik kesimpulan mengenai hubungan latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* dengan Kecemasan dan depresi atlet Bola tangan Pelatda Jawa Barat, sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* dengan Kecemasan atlet Bola tangan Pelatda Jawa Barat.
2. Terdapat hubungan latihan mandiri selama pandemi *Covid 19* dengan Depresi atlet Bola tangan Pelatda Jawa Barat.

Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara latihan mandiri selama pandemi *covid 19* terhadap kecemasan pada atlet Bola tangan Pelatda Jawa Barat, dan terdapat hubungan yang signifikan antara latihan mandiri selama pandemi *covid 19* dengan depresi atlet Bola tangan Pelatda Jawa Barat.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa hal yang akan peneliti sampaikan sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan tindakan. Peneliti berharap agar beberapa saran berikut dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi semua pihak. Adapun beberapa hal yang akan peneliti sampaikan sebagai masukan dan saran adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atau pembina olahraga, penulis menyarankan untuk mengetahui psikologi para atletnya dalam hal kecemasan dan depresi maupun aspek lainnya yang dialami karena latihan mandiri selama pandemi *Covid 19*.
2. Kepada rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang psikologi, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal psikologi lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet.

3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut, dikarenakan masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki dan kajian yang lebih mendalam sehingga penelitian selanjutnya lebih maksimal. Karena masih banyak aspek yang perlu diteliti dalam bidang psikologi misalnya dalam motivasi atlet, percaya diri atlet dan kepribadian atlet yang lainnya.