

BAB V

KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kualitas tidur dengan prestasi pada atlet woodball. Dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif juga diantara suasana hati dengan prestasi pada atlet woodball Jawa Barat dengan nilai sig. antara kualitas tidur dengan prestasi sebesar 0.000 kemudian nilai sig. antara suasana hati dengan prestasi sebesar 0.026 dan nilai sig. antara kualitas tidur dan suasana hati dengan prestasi sebesar 0.886. Berdasarkan hasil temuan data yang ada diperoleh kesimpulan nilai rata – rata atau *mean* PSQI atau kuisioner kualitas tidur sebesar 24.1, sedangkan *mean* atau rata – rata nilai BRUMS atau kuisioner pengukur suasana hati sebesar 34.0 dan terakhir untuk nilai rata – rata kinerja memiliki nilai sebesar 33.0

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat :

- 1) Pelatih pelatih khususnya yang menangani atlet remaja di daerahnya, lebih memperhatikan jam tidur pada atlet yang bersangkutan saat akan melaksanakan pertandingan.
- 2) Pelatih yang menangani atlet remaja juga harus memperhatikan suasana hati atletnya saat menjelang pertandingan agar suasana hati atlet tersebut tetap terjaga dan memberikan performa yang baik saat bertanding
- 3) Dengan diketahuinya hubungan kualitas tidur dan suasana hati dengan kinerja pada atlet woodball remaja, diharapkan atlet juga memperhatikan jam tidur, suasana hatinya.

5.3 Keterbatasan Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti telah mempersiapkan penelitian dengan baik dan terencana namun ada beberapa factor yang memengaruhinya antara lain :

- 1) Pengumpulan sampel kurang efektif dikarenakan atlet atlet diam ditenda daerah masing masing dan susah untuk diminta bergabung segera.

- 2) Beberapa atlet tidak mengerti pada pertanyaan yang diberikan di kuisioner penelitian yang disebar oleh peneliti.

5.4 Rekomendasi

Setelah memaparkan implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai hubungan kualitas tidur dan suasana hati pada prestasi atlet woodball Jawa Barat. Maka dari itu peneliti merekomendasikan beberapa hal sebagai berikut:

1) Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh pelatih untuk menjaga dan mengawasi jam tidur atau jam istirahat sebelum pertandingan dan suasana hati dengan cara mengatasi apabila suasana atlet memburuk sesaat sebelum pertandingan sehingga dapat memberikan performa pertandingan yang maksimal dan dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

2) Untuk Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan inspirasi dan bahan acuan terutama untuk penelitian yang berkaitan dengan kualitas tidur dan suasana hati pada prestasi atlet. Untuk peneliti selanjutnya disarankan dapat mengembangkan penelitian dengan pembaharuan variable lain yang berhubungan dengan prestasi atlet seperti tingkat kecemasan dan kepercayaan diri.