

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat dipahami bahwa beberapa atlet memiliki kondisi mental yang baik berdasarkan hasil yang di dapat pada jawaban angket yang diberikan kepada atlet, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi mental atlet TOR family futsal dalam kondisi mental yang baik.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian di atas, peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa, diharapkan untuk bisa lebih spesifik dan lebih banyak membuat pertanyaan untuk angket yang akan di berikan kepada responden.
2. Peneliti selanjutnya di harapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas lagi agar dapat mengetahui kondisi mental atlet dalam menghadapi pertandingan.
3. Agar penelitian survei diharapkan dapat melakukan lebih banyak lagi melihat kekurangan pada angket yang dibuat.
4. Peneliti dapat membantu pelatih untuk melihat kondisi mental atletnya dalam menghadapi pertandingan, serta pelatih dapat memberikan motivasi untuk menghadapi pertandingan.

