

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, interpretasi hasil penelitian yang dilakukan, maka dalam hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa Manfaat Aktifitas Air Dalam Meredakan Gejala Stres Pada Siswa PERTAMINA Soccer School adalah :

Sebagian besar siswa PERTAMINA Soccer School merasakan aktifitas air yang dilakukan cukup bermanfaat untuk meredakan gejala stres baik di tinjau dari aspek biologis maupun aspek psikososial.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian Manfaat Aktifitas Air Dalam Meredakan Gejala Stres Pada Siswa PERTAMINA Soccer School maka disarankan agar :

1. Kegiatan di air dapat dilakukan tidak hanya satu kali dalam satu minggu.
2. Menambah intensitas dan lamanya waktu istirahat (*recovery*) agar pemulihan kondisi atlet lebih maksimal.
3. Mengurangi beban latihan saat menjelang kejuaraan dan lebih banyak program latihan pengulangan agar kondisi atlet tidak mengalami penurunan.

4. Pelatih lebih banyak memberikan motivasi dan dorongan kepada atlet sebelum pertandingan agar atlet tidak merasa tertekan yang akan menyebabkan atlet mengalami stres.
5. Para pelatih hendaknya lebih memperhatikan kondisi mental atlet dan tidak hanya terfokus pada porsi latihan karena hal ini dapat menyebabkan meningkatnya gejala stres yang atlet rasakan.
6. Atlet hendaknya mampu mengatasi masalah yang timbul dari dalam diri atlet itu sendiri, guna mencegah terjadinya peningkatan gejala stres yang dimiliki.
7. Para atlet hendaknya lebih sering berkonsultasi dan bercerita tentang masalah yang mengganggu performa dan kemampuan atlet kepada pelatih, manager atau para pengurus agar masalah yang dialami dapat dicegah atau ditanggulangi.