

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya mengenai kontribusi kesehatan mental dan *coping strategies* terhadap prestasi olahraga atlet bola tangan pada PON XX 2021, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Kesehatan mental atlet bola tangan pada PON XX 2021 berada dalam kategori baik dengan nilai persentasenya 80% dan *coping strategies* termasuk dalam kategori baik dengan nilai persentasenya 71,6%. Sedangkan prestasi olahraga termasuk kategori baik dengan nilai persentase sebesar 79,35%.
- 2) Kesehatan mental berpengaruh terhadap prestasi olahraga atlet, koefisien korelasi sebesar 0,566 sehingga memiliki hubungan dengan kategori yang sedang.
- 3) *Coping strategies* berpengaruh terhadap prestasi olahraga atlet, koefisien korelasi sebesar 0,690 sehingga memiliki hubungan dengan kategori yang kuat.
- 4) Kontribusi kesehatan mental ( $X_1$ ) terhadap prestasi olahraga (Y) pada atlet bola tangan pada PON XX 2021 sebesar 13,4%.
- 5) Kontribusi *coping strategies* ( $X_2$ ) terhadap prestasi olahraga (Y) pada PON XX 2021 sebesar 37,8%.
- 6) Kesehatan mental dan *coping strategies* berpengaruh secara simultan terhadap prestasi olahraga atlet bola tangan pada PON XX 2021. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,715, maka variabel kesehatan mental dan *coping strategies* memiliki hubungan yang kuat dengan variabel prestasi olahraga. Besarnya kontribusi kesehatan mental ( $X_1$ ) dan *coping strategies* ( $X_2$ ) terhadap prestasi olahraga atlet (Y) atlet bola tangan pada PON XX 2021 sebesar 51,2%, dan sisanya sebesar 48,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian berikut disajikan beberapa implikasi yang dianggap relevan dengan penelitian ini, antara lain:

Kontribusi kesehatan mental dan *coping strategies* terhadap prestasi atlet bola tangan pada PON XX yang berada dalam katagori baik dapat berimplikasi agar para pelatih, atlet dan pengurus ABTI bola tangan tetap mempertahankan atau meningkatkan kesehatan mental dan *coping strategies* menjadi sangat baik. Dampak bagi pelatih, pelatih harus mempunyai pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan mental dan *coping strategies*. Kurangnya pelatihan kesehatan mental dan *coping strategies*, maka pengurus ABTI dapat lebih memperhatikan segi psikologis dari atlet. Semakin baik kesehatan mental dan *coping strategies* atlet maka prestasi yang diraih pun akan semakin maksimal. Hal ini sangat penting dan perlu diperhatikan khususnya dalam cabang olahraga bola tangan agar kedepannya dapat berprestasi di kancah Internasional.

## 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil temuan, pembahasan dan kesimpulan, maka penulis meberikan rekomendasi sebagai berikut:

### 1) Bagi Instansi

Kesehatan mental dan *coping strategies* akan mempengaruhi prestasi olahraga atlet sehingga perlu diperhatikan dengan cara melakukan evaluasi dan selalu menjaga kesehatan mental serta meningkatkan *coping strategies* agar prestasi olahraga atlet dapat terus meningkat.

### 2) Bagi Pelatih

Kesehatan mental pada atlet termasuk dalam kategori baik sehingga hal ini harus dipertahankan dengan memperhatikan komponen-komponen yang mempengaruhi kesehatan mental, dalam penelitian indikator dengan skor terendah yaitu indikator *anxiety*, sehingga hal ini perlu menjadi perhatian utama untuk terus melatih kesehatan mental dan *coping strategies*.

### 3) Bagi Para Atlet

*Coping strategies* pada atlet termasuk kategori baik. Indikator dengan skor paling rendah adalah *mental withdrawal* (mental menyerah), sehingga hal ini perlu menjadi perhatian utama dalam meningkatkan *coping strategies* atlet.