

BAB V

SIMPULAN , IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data hubungan dari ketangguhan mental dengan performa puncak pemain Akademi Mojang Kota Bandung dalam cabang olahraga sepakbola terdapat hubungan positif yang signifikan antara ketangguhan mental dengan performa puncak pada atlet Akademi Mojang. Dapat diketahui variabel ketangguhan mental dan performa puncak memiliki koefisien (r) sebesar 0,42 dengan nilai (Sig) sebesar 0,036 dan dapat diinterpretasikan bahwa untuk variabel ketangguhan mental dan performa puncak berkorelasi positif signifikan. Korelasi positif yang signifikan artinya, jika ketangguhan mental pada atlet tinggi, maka performanya juga akan tinggi. Sebaliknya, jika ketangguhan mental pada atlet rendah, maka performanya juga rendah.

5.2 Implikasi

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian, berikut disajikan implikasi yang dianggap relevan dengan penelitian ini, yaitu; Rasa percaya diri yang baik akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan. Kecerdasan emosional dapat meningkatkan perpaduan antara pemain sehingga performa puncak bisa tercapai. Kecerdasan emosional yang tinggi akan meningkatkan performa puncak seorang olahragawan dan seorang atlet yang memiliki ketangguhan mental akan berdampak khusus bagi penampilan atlet dimasa yang akan datang.

5.3. Rekomendasi

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian dengan ini Penulis kemukakan rekomendasi yang dianggap relevan.

1. Kepada pelatih dan staff tim sepakbola diharapkan senantiasa memantau tingkat kebugaran jasmani serta mental atlet agar selalu terjaga dalam kondisi terbaik termasuk ketangguhan mental dan rasa percaya diri atlet.
2. Berikan program latihan mental yang sesuai bagi tiap atlet binaanya, disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing atlet.

3. Kepada atlet sepak bola selalu tingkatkan rasa percaya diri saat latihan dan bertanding untuk meningkatkan penampilan performa yang maksimal.
4. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan saat melakukan penelitian dimasa yang akan datang mencari referensi-referensi baru mengenai mental dan kondisi fisik untuk diteliti sebagai modal untuk membangun olahraga sepakbola yang lebih baik.