

BAB V

SIMPULAN,IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan dan analisis data. Peneliti dapat menarik kesimpulan mengenai pengaruh *Management Stress* terhadap hasil *Shooting* atlet Petanque Kota Bandung, sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *Management Stress* terhadap hasil *Shooting* atlet Petanque Kota Bandung.

5.2 Implikasi

Penelitian yang dilakukan merupakan suatu eksperimen, dimana hasil yang diperoleh dari penelitian di harapkan dapat dijadikan suatu metode latihan dalam upaya meningkatkan hasil *Shooting* pada atlet Petanque Kota Bandung. Karena berdasarkan penelitian yang penulis lakukan bahwa metode *Management Stress* ini memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan hasil *Shooting* pada atlet Petanque Kota Bandung. Selain itu diharapkan dengan adanya penelitian ini, pihak-pihak yang bersangkutan dapat melihat lebih luas lagi mengenai permasalahan yang terdapat pada atlet dan mengetahui langkah yang harus dilakukan untuk mengurangi permasalahan tersebut. Yang diharapkan menjadikan penelitian menjadi contoh untuk semuanya.

Dapat di pastikan hasil dari penelitian ini memiliki implikasi yang positif bagi berbagai pihak yang bersangkutan di dalam penelitian ini. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak dalam upaya meningkatkan hasil *Shooting* pada atlet Petanque Kota Bandung, sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan membantu pengetahuan semua pihak untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan serta memelihara hasil *Shooting* pada atlet Petanque Kota Bandung.

2. Penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak seperti pelatih dan pembina atlet, khususnya pada cabang olahraga Petanque serta besar harapan penulis dengan adanya metode *Management Stress* dalam upaya meningkatkan hasil *Shooting* atlet Petanque Kota Bandung ini dapat dijadikan sebagai variasi dalam berlatih. Karena jika hal ini terus ditingkatkan maka para atlet Petanque dapat memperoleh banyak prestasi.
3. *Management stres* menjadi pendukung untuk peningkatan hasil *shooting* yang dilakukan pada atlet Petanque Kota Bandung.
4. Tes dan pengukuran dapat memotivasi seorang atlet untuk Kembali semangat berlatih agar bisa terpilih dalam tim.
5. *Management stress* tidak sekedar memberikan gambaran kemampuan atlet Petanque Kota Bandung, namun *Management stress* juga bisa menjadi penilaian bagi seorang pelatih untuk memilih atlet terbaik guna mewakili tim nya untuk bertanding nanti.
6. Kemampuan daya tahan sangat dibutuhkan oleh atlet Petanque Kota Bandung karena pada cabang olahraga Petanque memiliki pertandingan dengan waktu yang lama.
7. Fleksibilitas sangat penting agar atletik terhindar dari cedera karena jika atlet memiliki fleksibilitas yang baik akan membantu ia dalam bergerak sehingga nyaman dan terhindar dari cedera.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa hal yang akan disampaikan oleh penulis sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan tindakan. Penulis berharap agar beberapa saran yang disampaikan dapat bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi semua pihak yang membacanya serta yang berkaitan dengan kepelatihan. Adapun beberapa hal yang akan disampaikan, sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atau pembina olahraga, penulis menyarankan khususnya untuk olahraga Petanque agar menerapkan prinsip-prinsip dan norma latihan dalam melatih Psikologi dan metode *Management Stress* dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan yang efektif dan efisien, baik dalam segi pelaksanaan latihan maupun dalam pemahaman tujuan dari latihan yang dilakukan.
2. Bentuk latihan menggunakan *Management Stress* untuk meningkatkan hasil *Shooting*, latihan ini juga bisa sebagai salah satu variasi latihan serta dapat lebih divariasikan lagi oleh pelatih sehingga dapat menjadi variasi baru yang dapat diberikan kepada atlet Petanque. Hal ini bertujuan agar dalam proses berlangsungnya latihan atlet tidak merasa bosan dan jenuh. Oleh karena itu seorang pelatih harus mempunyai berbagai variasi atau bentuk latihan.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa/i yang akan melakukan penelitian tentang Psikologi tentang *Management Stress*, penulis mengajurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal keterampilan *Management Stress* lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet Petanque.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut, dikarenakan masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki dan di kaji lebih dalam lagi. Sehingga penelitian selanjutnya akan jauh lebih baik.

