

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dalam penelitian ini mengenai analisis komparatif tingkat *burnout* pada atlet spesialisasi sepak bola usia remaja awal dan dewasa awal terdapat kesimpulan bahwa adanya perbedaan tingkat *burnout* atlet spesialisasi sepak bola remaja awal dan dewasa awal. Atlet dengan usia dewasa awal memiliki tingkat *burnout* yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet sepak bola remaja awal. Pengaruh usia menjadi salah satu faktor dalam perbedaan tingkat *burnout* ini. Pada perbedaan usia ini akan terdapat perbedaan psikologis yang dialami oleh masing-masing kelompok usia. Faktor yang paling rentan dalam menyebabkan kelelahan mental bagi atlet ini yaitu berasal dari perasaan emosional. Selain itu, banyak faktor lain seperti hilangnya motivasi, kurangnya rasa pencapaian, bahkan devaluasi selama latihan yang dirasakan oleh atlet.

#### **5.2 Implikasi**

Implikasi yang dapat diterapkan dikemudian hari untuk pembinaan prestasi sepak bola Indonesia dan mencegah terjadinya *burnout* pada atlet spesialisasi baik pada usia remaja maupun dewasa yaitu dengan melakukan pengembangan program latihan dengan berbagai cara seperti menyesuaikan intensitas dan volume latihan untuk membantu meningkatkan performa atlet, serta pentingnya untuk mengadopsi dan menyesuaikan program latihan sesuai dengan tingkat kelelahan serta sesuai dengan porsi usia remaja awal dan dewasa awal. Selain itu, perlu adanya dukungan psikologis yang memadai bagi atlet untuk membantu mengelola tekanan dan kelelahan mental.

#### **5.3 Rekomendasi**

Disarankan bagi penelitian selanjutnya guna memahami lebih dalam faktor apa saja yang mempengaruhi *burnout* pada atlet sepak bola usia remaja dan dewasa serta

untuk memahami program latihan yang akan diberikan untuk atlet sesuai dengan kelompok usia dan kebutuhan masing-masing atlet.

Rekomendasi bagi penelitian selanjutnya yaitu agar meneliti secara lebih lanjut dengan variasi yang lebih kompleks. Misalnya berdasarkan gender, kota, atau bahkan usia yang lebih luas.