

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilalui maka dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut ; Yang pertama, Terdapat penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan hasil tendangan penalti yang signifikan dari pemberian program latihan *psychological skills training* (PST). Penurunan kecemasan dan peningkatan hasil tendangan penalti ini terjadi disebabkan oleh latihan yang diberikan program *psychological skills training* (PST) dalam proses latihannya terstruktur dan dijelaskan metodenya secara rinci serta dipraktikkan lalu diakhir latihan didiskusikan kembali sehingga atlet benar – benar paham. Maka dari itu atlet menjadi terlatih untuk mengendalikan tingkat kecemasannya. *Psychological skills training* (PST) juga mampu membantu dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam berbagai cabang olahraga, sehingga dapat dijadikan sebagai sarana dalam menurunkan tingkat kecemasan atlet yang efektif. Hal ini juga menunjukkan bahwa apabila dalam club diberikan program latihan dengan program *psychological skills training* (PST), maka dapat meningkatkan hasil tendangan penalti.

Yang kedua tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari kelompok yang tidak diberikan program *psychological skills training* karena kelompok tidak menerima perlakuan sehingga hasil yang didapat tidak seperti kelompok yang diberikan program.

Yang ketiga yaitu adanya perbedaan pengaruh pemberian program *psychological skills training* dan tanpa pemberian program *psychological skills training* terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan hasil tendangan penalti kelompok eksperimen ini karena dalam program latihan *psychological skills training* ini yang bertujuan untuk menjadikan atlet memiliki keterampilan mental yang baik. Seperti yang di paparkan oleh (Letts, 2009). Manfaat latihan mental diantaranya:

1. Meningkatkan kemampuan bermain dengan baik di bawah tekanan pada saat angka kritis.
2. Meningkatkan kemampuan atlet dalam menentukan bentuk permainan.
3. Meningkatkan kemampuan atlet dalam menganalisis kelebihan dan kekurangan lawan dan menentukan cara menghadapinya.
4. Meningkatkan kemampuan atlet untuk menganalisis diri dan adaptasi diri.
5. Meningkatkan kemampuan atlet untuk mencegah masuknya gangguan dan tetap berkonsentrasi penuh pada setiap angka.
6. Meningkatkan kemampuan atlet untuk tetap yakin dan konsisten pada setiap pertandingan.

5.2. Implikasi

Terdapat beberapa temuan yang terdapat pada penelitian sebagai mana yang telah di paparkan pada simpulan yang berimplikasi pada beberapa hal yaitu dengan *psychological skills training* yang berhubungan dengan kecemasan maka akan berpengaruh terhadap hasil tendangan penalti. Dalam hal ini di harapkan dapat di integrasikan dalam lingkungan latihan, sekolah dan masyarakat bahkan keluarga agar secara efektif dapat meningkatkan keterampilan mental dalam olahraga maupun kehidupan sehari-hari pada masa yang akan datang. Maka dari itu program pelatihan yang dibuat oleh peneliti dapat digunakan secara berkelanjutan atau menjadi referensi bagi pelatih atau guru dalam menyusun program latihan dalam meningkatkan keterampilan mental dalam latihannya. Sehingga dengan diterapkannya program latihan keterampilan psikologi ini dapat membentuk mental para atlet atau siswa menjadi mental yang kuat baik dalam pertandingan maupun dalam kehidupan sehari-hari

5.3. Rekomendasi.

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dengan harapan bisa bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan dalam proses penelitiannya. Rekomendasi yang di sarankan oleh peneliti diantaranya sebagai berikut:

M. Fauzi Ayatullah 2023

**PENGARUH PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING (PST) TERHADAP KECEMASAN DALAM MELAKUKAN
TENDANGAN PENALTI PADA PERMAINAN FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

1. Pelatih atau guru harus menyadari bahwa dalam latihan tidak hanya fisik dan taktik yang harus di latih tetapi mental atlet dalam menghadapi suatu pertandingan karena masalah psikologis dalam diri atlet hanya atlet yang bisa mengendalikannya. Dengan *psychological skills training* atlet di latih bagaimana cara menangani ketika kecemasan yang tinggi khususnya ketika dalam situasi tendangan penalti dan meningkatkan hasil tendangan penalti.
2. Bagi atlet di harapkan *psychological skills training* dapat di terapkan dalam proses latihan di club maupun sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler futsal bahkan cabang olahraga lainnya. Sehingga atlet atau siswa dapat menerapkan *psychological skills training* pada saat pertandingan khususnya dalam situasi tendangan penalti.
3. Bagi penelitian selanjutnya alangkah lebih baiknya diadakan penelitian lebih lanjut, dikarenakan masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki dan dikaji lebih dalam lagi selanjutnya ada program latihan *psychological skills training* lainnya sehingga penelitian selanjutnya dapat lebih baik lagi di kemudian hari. penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu serta materi.