

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh *Self-talk* terhadap Kecemasan Atlet Sepak Bola,” dapat disimpulkan bahwa metode latihan *self-talk* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengelolaan kecemasan pada atlet sepak bola. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-talk* dalam program latihan atlet dapat secara efektif mengurangi tingkat kecemasan yang berdampak pada peningkatan performa atlet di lapangan. Latihan *self-talk* yang dilakukan dengan cara berbicara kepada diri sendiri dengan mengungkapkan pernyataan positif dan memotivasi telah terbukti membantu atlet dalam mengendalikan emosi negatif dan meningkatkan kepercayaan diri. Oleh karena itu, metode ini layak dipertimbangkan sebagai bagian penting dalam merancang program pelatihan sepak bola untuk meningkatkan performa atlet secara keseluruhan.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk:

- 5.2.1 Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih sepak bola dalam merancang program latihan yang efektif untuk mengelola kecemasan atlet. Dengan metode latihan yang tepat, atlet dapat mengelola kecemasannya dengan baik sehingga performa mereka di lapangan dapat meningkat.
- 5.2.2 Untuk para atlet (tanpa pelatih), temuan dari penelitian ini dapat menjadi pedoman untuk melatih diri sendiri dalam mengelola kecemasan agar dapat meningkatkan performa di lapangan.

#### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan temuan dari penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa poin yang ingin penulis sampaikan sebagai masukan dan saran setelah menjalankan rangkaian tindakan. Penulis berharap bahwa saran-saran berikut ini dapat

bermanfaat, terutama bagi penulis, serta secara umum bagi semua pembaca dan pihak yang terlibat dalam bidang kepelatihan. Adapun beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran adalah sebagai berikut:

- 5.3.1 Bagi pelatih atau pembina olahraga, penulis menyarankan khususnya untuk olahraga sepak bola agar dapat dijadikan sebagai bahan latihan dan evaluasi serta rekomendasi membina dan menangani atlet-atlet dalam mengelola kecemasan atlet sepak bola mengenai penerapan latihan *self-talk* untuk meningkatkan prestasi.
- 5.3.2 Bagi para atlet khususnya agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam latihan ataupun pertandingan.
- 5.3.3 Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini dan bagi penulis selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan serta cakupan yang luas, karena penulis masih memiliki banyak kekurangan dalam penelitian yang perlu diperbaiki dan di kaji lebih dalam lagi sehingga penelitian selanjutnya akan jauh lebih baik.
- 5.3.4 Bagi lembaga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, sangat penting bahwa mata kuliah psikologi kepelatihan tidak hanya berfokus pada teori, tetapi juga memberikan porsi praktik yang lebih banyak kepada mahasiswa. Dengan demikian, setelah menyelesaikan mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk menerapkan teknik *self-talk* secara efektif dalam berbagai situasi. Praktik yang lebih intensif akan membekali mahasiswa dengan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola pikiran dan emosi mereka, yang pada akhirnya akan meningkatkan kinerja mereka sebagai calon pelatih atau profesional di bidang olahraga dan kesehatan.