

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan performa sepakbola. Kualitas tidur yang baik membantu dalam pengambilan keputusan dan akurasi tugas, sementara kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu keduanya.

Secara umum hubungan antar kedua variabel memiliki tingkat kekuatan yang sedang. Sementara itu secara khusus hubungan antara kualitas tidur dan komponen GPAI diantaranya adalah hubungan kualitas tidur dengan *skill execution* memiliki tingkat kekuatan yang sedang, sedangkan hubungan antara kualitas tidur dengan *decision making* serta *support* memiliki tingkat kekuatan yang rendah. Hal ini terjadi dikarenakan setiap atlet memiliki kemampuan fisik yang berbeda-beda.

#### **5.2 IMPLIKASI**

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih dan manajer tim sepakbola harus memperhatikan kualitas tidur atlet sebagai bagian dari program pelatihan. Menyediakan panduan tidur yang baik, menyesuaikan program latihan untuk mencegah overtraining. Kebijakan klub juga perlu mendukung lingkungan tidur yang optimal, menghindari faktor-faktor yang mengganggu tidur seperti merokok dan alkohol serta bermain game.

Selain itu, pemulihan holistik harus diintegrasikan dalam siklus latihan, termasuk fasilitas untuk pemulihan fisik dan mental seperti teknik pemulihan aktif dan terapi pijat. Edukasi dan dukungan psikologis tentang manajemen stres dan pentingnya tidur juga penting untuk menjaga keseimbangan mental dan fisik atlet. Dengan demikian, fokus pada tidur yang berkualitas dapat meningkatkan performa, mengurangi risiko cedera, dan menjaga kesehatan jangka panjang atlet.

#### **5.3 REKOMENDASI**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa rekomendasi sebagai berikut ini :

##### **1) Bagi Pelatih**

Setiap pelatih yang mendidik di SSB Baraccuda, perlu melakukan pendekatan kepada para atlet di usia manapun. Untuk lebih dapat memperhatikan kualitas tidur

para atlet. Sehingga pelatih dapat mengetahui lebih dalam bagaimana keseharian atlet diluar latihan yang aktivitasnya berdampak pada kualitas tidur. Selain itu, pelatih juga perlu menyelipkan pembelajaran mengenai pentingnya hubungan kualitas tidur yang baik dan pentingnya menjaga dari aktivitas yang menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk.

## 2) Bagi Sekolah Sepak Bola

Sekolah sepakbola (SSB) perlu menyediakan layanan konseling secara khusus untuk para atlet yang mengalami kualitas tidur yang buruk maupun mengalami performa yang buruk. Layanan konseling tersebut bertujuan untuk memberikan pendampingan dan bimbingan kepada para atlet.

## 3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Dikarenakan penelitian ini masih baru, peneliti berharap untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang kualitas tidur dan performa sepakbola di sarankan agar menggunakan cakupan sampel yang lebih luas dan lebih banyak sehingga penelitian ini bisa menghasilkan output yang lebih baik dan bisa dipercaya.