

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan pada tujuan penelitian yang telah dipaparkan pada BAB I, yaitu untuk mengetahui pengaruh *Psychological Skill Training* terhadap *Mental Toughness* dan performa atlet bola basket, maka berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut ;

Dalam upaya meningkatkan prestasi seorang atlet bola basket harus melalui pelatihan yang menyeluruh mulai dari keterampilan fisik, teknik, taktik dan mental. Keterampilan psikologis yang harus dimiliki oleh atlet bola basket ialah kemampuan mental toughness yang dibutuhkan pada saat proses pelatihan maupun pertandingan. *Psychological skill training* (PST) merupakan metode latihan yang sangat tepat digunakan oleh atlet dan pelatih dalam meningkatkan *mental toughness*. Hal ini ditunjukkan dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan *psychological skill training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *mental toughness* atlet basket. Peran *psychological skill training* juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap performa atlet bola basket hal ini dibuktikan dengan temuan penelitian yang menunjukkan juga terkait hubungan positif antara mental toughness dengan performa atlet bola basket.

#### **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 skill training* yang berhubungan dengan *mental toughness* dan performa atlet bola basket. Dalam hal ini diharapkan dapat di aplikasikan 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 diharapkan dapat mampu digunakan atau menjadi referensi baik untuk guru, pelatih maupun partisipan olahraga dalam penyusunan program latihan dalam meningkatkan keterampilan mental dalam latihannya. Sehingga

diterapkannya program latihan keterampilan psikologi ini dapat membentuk mental para juara baik pada atlet pelajar, remaja dan dewasa.

### **5.3. Rekomendasi**

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

Bagi para Pembina dan pelatih bola basket khususnya atlet bola basket agar lebih fokus pada saat berlatih karena akan mempengaruhi performa dan pencapaian prestasi

5.2.1. Berkaitan dengan penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.

5.2.2. Bagi para atlet khususnya agar hasil penelitian ini bias dijadikan salah satu acuan dalam latihan ataupun pertandingan

5.2.3. Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurkan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan waktu serta materi.