

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari penelitian ini, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian memberikan gambaran yang komprehensif mengenai isu yang dikaji. Adapun kesimpulan dari hasil penelitian ini secara umum dapat dirangkum sebagai berikut:

- 5.1.1 Seluruh kategori cabang olahraga belum menggunakan strategi psikologis dengan optimal, baik pada masa latihan maupun kompetisi.
- 5.1.2 Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, ditemukan bahwa setiap kategori cabang olahraga menunjukkan kebutuhan aspek psikologis yang berbeda. Secara umum tiga aspek yang paling dibutuhkan aktivasi, pengendalian perhatian/berpikir negatif dan penetapan tujuan.
- 5.1.3 Model regresi yang digunakan untuk memprediksi prestasi atlet berdasarkan penggunaan strategi psikologis atlet, menghasilkan nilai yang tidak besar untuk seluruh kategori cabang olahraga. Artinya adalah strategi psikologis bukan merupakan variabel utama dalam menentukan prestasi atlet.

5.2 Implikasi

- 5.2.1 Strategi psikologis dengan alat ukur TOPS dapat digunakan untuk melihat sejauh mana strategi tersebut digunakan oleh atlet baik pada masa latihan maupun kompetisi.
- 5.2.2 Penggunaan strategi psikologis dapat dijadikan sebagai faktor penunjang peningkatan prestasi atlet.
- 5.2.3 Berdasarkan hasil analisis pada umumnya aktivasi merupakan strategi psikologis yang dibutuhkan oleh sebagian besar kategori cabang olahraga. Oleh sebab itu, aktivasi dapat dijadikan sebagai strategi utama yang dikembangkan oleh pelatih guna meningkatkan performa atlet.
- 5.2.4 Model regresi yang dihasilkan dapat dijadikan sebagai acuan hitung untuk mengetahui akan sejauh mana prestasi atlet berdasarkan nilai strategi psikologis yang didapatkan atlet.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, terdapat sejumlah poin penting yang dapat memberikan kontribusi. Oleh karena itu penulis mengajukan beberapa rekomendasi yang diharapkan dapat membangun prestasi atlet secara keseluruhan, rekomendasi tersebut diantaranya adalah:

- 5.3.1 Pelatih, tim dan organisasi olahraga sebaiknya secara aktif mengintegrasikan strategi psikologis ke dalam latihan rutin, sehingga aspek mental dan emosional atlet dapat berkembang seiring dengan kemampuan fisik dan teknis mereka.
- 5.3.2 Diperlukan program edukasi yang memberikan pemahaman mendalam tentang pentingnya strategi psikologis kepada pelatih dan atlet.
- 5.3.3 Aktivasi sebaiknya diterapkan secara konsisten dan dilatih secara maksimal, baik dalam sesi latihan maupun sebelum kompetisi untuk membantu atlet dalam mencapai kesiapan mental dan fisik yang optimal.
- 5.3.4 Program pembinaan sebaiknya mengintegrasikan strategi psikologis sebagai pelengkap yang bersinergi dengan faktor utama lainnya seperti fisik, teknik dan taktik.
- 5.3.5 Bagi para peneliti yang berminat untuk melanjutkan penelitian terkait penggunaan strategi psikologis, direkomendasikan untuk fokus pada kajian yang lebih mendalam dan spesifik pada masing-masing cabang olahraga, dengan sampel yang lebih luas mencakup skala nasional atau bahkan internasional guna memperoleh temuan yang lebih representative dan dapat diimplementasikan dalam konteks yang lebih beragam.