

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Pada Bab V berisi pemaparan tentang kesimpulan dari hasil penelitian, implikasi dan rekomendasi.

#### A. Kesimpulan

Simpulan penelitian yang berjudul Pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi (*Solution Focused Brief Counseling*) terhadap Motivasi Berprestasi Olahraga, dijabarkan sebagai berikut:

1. Motivasi berprestasi olahraga pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah berada pada kategori sedang. Kategori sedang pada motivasi berprestasi olahraga ini menggambarkan kurangnya dorongan dan arahan individu untuk memenuhi kebutuhan berprestasi melalui tugas, belajar, berlatih dalam memperbaiki kompetensi diri (tujuan penguasaan) dan mencapai kompetensi normatif (tujuan penampilan) di suasana kompetisi olahraga. Indikator penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga yaitu
  - (a) indikator tugas dengan dampak positif (terinspirasi/ *inspired*) pada kategori lemah artinya individu belum memiliki dorongan dan arahan dalam diri untuk mengambil inspirasi atau contoh positif dari atlet, pelatih atau orang lain yang menjadi idola dalam bidang olahraga agar individu berubah dari pandangan negatif ke pandangan positif (sebatas individu memiliki atlet, pelatih dan orang yang menjadi idola).
  - (b) Indikator menikmati aktivitas atau *enjoyment* berada pada kategori lemah artinya menggambarkan diri individu yang belum mengikuti aktivitas berlatih di pembinaan prestasi olahraga dengan menyeimbangkan dorongan dan arahan diri bersama lingkungan untuk menciptakan suasana berlatih olahraga yang menyenangkan.
  - (c) Indikator menghindari ketakutan gagal pada kategori sedang artinya individu kurang memiliki dorongan dan arahan dalam diri untuk menghindari ketakutan terhadap obyek yang sebenarnya tidak ada (irasional).

- (d) Indikator mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat berada pada kategori sedang artinya individu kurang memiliki dorongan dan arahan di luar diri dalam memilih resiko pengambilan keputusan yang seimbang dengan kekuatan atau kelebihan yang dimiliki dalam meraih tujuan berprestasi olahraga.
2. Profil motivasi berprestasi olahraga mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Jawa Tengah memperlihatkan perbedaan skor mean (rata-rata) yang diraih responden studi pendahuluan berdasarkan tingkat pencapaian prestasi dibandingkan jenis kelamin dan cabang olahraga. Tingkat pencapaian prestasi sebagai pengalaman masa lalu yang positif dalam memenangkan pertandingan dibutuhkan dalam proses intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi dalam *setting* kelompok untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga.
  3. Model konseling singkat berbasis solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga berisi landasan filosofis, asumsi dasar, kompetensi konselor, prosedur konseling, evaluasi yang telah tervalidasi pakar dan memiliki keeratan kesepakatan (*Strenght of Agreement*) pada kategori baik (*Good*) yaitu 0,643.
  4. Efektivitas Model Konseling Singkat Berbasis Solusi terbukti secara empiris untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah. Model konseling singkat berbasis solusi sebagai model yang sesuai bagi pembinaan prestasi di semua cabang olahraga beregu. Efektivitas Model Konseling Singkat Berbasis Solusi teruji secara empiris, sebagai berikut:
    - (a) Peningkatan indikator penyebab menurunnya motivasi berprestasi olahraga setelah pelaksanaan motivasi berprestasi olahraga.
    - (b) Terdapat perbedaan mean motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen (kelompok intervensi model Konseling Singkat Berbasis Solusi) dan kelompok kontrol. Peningkatan mean motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen sebesar 30,49 % lebih besar daripada kelompok kontrol dengan peningkatan 10,37 %.

- (c) Pengaruh konseling singkat berbasis solusi terbukti meningkatkan motivasi berprestasi olahraga pada aspek, sub aspek serta indikator motivasi berprestasi olahraga.
- (d) Tidak terdapat interaksi pengaruh konseling singkat berbasis solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga ditinjau dari kategori motivasi berprestasi olahraga, tingkat pencapaian prestasi dan cabang olahraga.

## B. Implikasi

Kesimpulan di atas dapat dijabarkan dalam beberapa implikasi yang sesuai dengan hasil penelitian. Implikasi penelitian, antara lain:

1. Aspek-aspek yang mempengaruhi menurunnya motivasi berprestasi olahraga dalam pembinaan prestasi olah raga teridentifikasi dari indikator tugas dengan dampak positif (*terinspirasi/ inspired*); indikator menikmati aktivitas atau *enjoyment*; indikator menghindari ketakutan gagal; indikator mengambil resiko dalam tingkat sedang atau moderat. Upaya yang dilakukan melalui pengembangan model konseling singkat berbasis solusi agar mahasiswa termotivasi meraih tujuan berprestasi olahraga.
2. Profil motivasi berprestasi olahraga di Jawa Tengah berdasarkan tingkat pencapaian prestasi, jenis kelamin dan cabang olahraga. Dari profil awal motivasi berprestasi olahraga bagi pelatih dapat merumuskan program pembinaan prestasi olahraga yang sesuai karakteristik konseli (mahasiswa atlet dan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga).
3. Menemukan model Konseling Singkat Berbasis Solusi untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Upaya menerapkan model konseling sesuai dengan program pembinaan prestasi olahraga secara berkelanjutan serta membangun hubungan kolaboratif di antara konselor olahraga dengan pelatih pembinaan prestasi olahraga. Mahasiswa dapat mengikuti program pembinaan olahraga dan layanan konseling secara rutin sehingga terjadi keseimbangan diantara latihan fisik dan latihan mental/psikologis.
4. Membuktikan efektivitas model Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga secara empiris melalui: (a) Perbedaan peningkatan skor motivasi berprestasi olahraga pada kelompok eksperimen dengan intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi lebih besar daripada

kelompok kontrol tanpa intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi. Model konseling yang tepat diberikan pada pembinaan prestasi olahraga memiliki satu pandangan untuk berfokus meraih masa depan, berpikir positif dalam meraih kesuksesan berprestasi olahraga. (b) Pengaruh yang signifikan intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga. Pengaruh model konseling singkat berbasis solusi mampu membuka kekuatan dan kelebihan dalam diri yang dimiliki mahasiswa atlet dan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga di pembinaan prestasi olahraga beregu. (c) Tidak adanya interaksi pengaruh Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap motivasi berprestasi olahraga ditinjau dari kategori motivasi, tingkat pencapaian prestasi dan cabang olahraga. Model Konseling Singkat Berbasis Solusi memiliki fokus untuk membangun solusi dan konsisten mengarah pada kategori motivasi berprestasi olahraga sebagai efek utama. Tingkat pencapaian prestasi, cabang olahraga, jenis kelamin sebagai karakteristik yang melekat dalam diri konseli tidak dimanipulasi dalam intervensi konseling terutama pada penentuan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, keterbatasan dan kesimpulan maka rekomendasi ditujukan kepada peneliti lanjutan, lembaga bimbingan dan konseling khususnya konselor olahraga dan pelatih.

#### 1. Bagi Pengembangan Teori

Hasil temuan penelitian memberikan tambahan acuan dan referensi yang berhubungan dengan motivasi berprestasi dan intervensi konseling olahraga. Referensi keilmuan yang dimaksud adalah kerangka model dan panduan Konseling Singkat Berbasis Solusi sebagai intervensi konseling olahraga dalam *setting* pembinaan prestasi olahraga untuk meningkatkan motivasi berprestasi olahraga. Referensi yang berhubungan dengan teori dalam mengoptimalkan efektivitas konseling olahraga, teori motivasi berprestasi olahraga sesuai dengan pendidikan dan aktivitas fisik (Elliot 1999) dapat

menjadi pertimbangan tepat untuk bidang kajian konselor pendidikan berspesialisasi konselor olahraga.

2. Bagi Konselor Olahraga di Lembaga Bimbingan dan Konseling

Hasil temuan penelitian memberikan dasar dan informasi bagi konselor pendidikan berspesialisasi konselor olahraga. Konselor harus memiliki ketrampilan untuk berkolaborasi dengan pelatih dan pihak yang terhubung dengan atlet seperti orang tua, teman setim, psikolog olahraga di klub, dokter berdasarkan program pembinaan prestasi olahraga. Model Konseling Singkat Berbasis Solusi sebagai salah satu intervensi konseling olahraga yang diterapkan di pembinaan prestasi olahraga selain intervensi konseling lain dengan mempertimbangkan optimalisasi 5 kondisi dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling sesuai Depdiknas 2008 tentang Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal dan UU Sistem Keolahragaan Nasional serta program pembinaan prestasi olahraga.

3. Bagi Jurusan Psikologi Bimbingan dan Konseling

Hasil temuan penelitian memberikan pertimbangan pentingnya kompetensi tambahan dalam kompetensi lulusan di Jurusan Psikologi Bimbingan dan Konseling. Kebutuhan akan peran konselor pendidikan berspesialisasi konselor olahraga untuk membantu siswa/ mahasiswa atlet berprestasi di bidang olahraga serta akademik. Peran konselor pendidikan berspesialisasi konselor olahraga dalam membantu atlet menyeimbangkan prestasi olahraga dengan kebutuhan akademik serta kebutuhan pendampingan dari usia dini sampai pencapaian top skor prestasi, persiapan karir serta berbagai hal lain di pendidikan formal.

4. Bagi Pelatih, Pembina dan Dosen di Pembinaan Prestasi Olahraga Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Hasil temuan penelitian memberikan pertimbangan bagi pelatih tentang perlunya latihan mental dan kolaborasi bersama dengan konselor pendidikan untuk merencanakan program pembinaan prestasi olahraga. Layanan Bimbingan dan Konseling dalam bidang olahraga di pendidikan formal.

Kerjasama antara pelatih dan konselor olahraga untuk merencanakan program latihan mental di pembinaan prestasi olahraga, diharapkan menjadi solusi untuk membantu mengatasi berbagai permasalahan mental dalam usaha untuk meraih prestasi olahraga.

5. Bagi mahasiswa alet di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Hasil temuan penelitian memberikan pertimbangan bagi mahasiswa atlet untuk mulai terbuka dan bersedia secara sukarela mengikuti latihan mental sebagai bentuk kolaborasi program pembinaan prestasi olahraga dan layanan bimbingan dan konseling. Pentingnya kehadiran konselor pendidikan berspesialisasi konselor olahraga untuk membantu mengatasi permasalahan dalam menemukan solusi secara kontinyu dan berkelanjutan sesuai kebutuhan berprestasi di pendidikan formal sesuai program pembinaan prestasi olahraga.

6. Bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan

- a. Penelitian untuk mengetahui efektivitas model intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi pada *setting* cabang olahraga individu atau perseorangan sebagai intervensi konseling yang diterapkan pada pembinaan prestasi olahraga.
- b. Penelitian intervensi Konseling Singkat Berbasis Solusi pada taraf signifikansi 1% atau tingkat kepercayaan 99% sehingga menghasilkan penelitian yang terbukti secara empiris memiliki tingkat kepercayaan semakin baik 99 %.
- c. Penelitian pada variabel terikat lain di luar motivasi berprestasi olahraga seperti kecemasan bertanding, stres, percaya diri dan variabel lain yang mendukung pencapaian prestasi olahraga secara optimal.
- d. Penelitian yang mengadopsi konseling umum di *setting* konseling olahraga. Penelitian untuk membuktikan intervensi model konseling mana yang paling efektif dan efisien diterapkan dalam pembinaan prestasi olahraga sesuai dengan optimalisasi pengukuran efektivitas intervensi konseling olahraga