

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Sesuai dengan pengolahan dan analisis data serta pembahasan dalam diskusi penemuan di Bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan Atlet Pelatnas Squash Indonesia
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan berpikir kritis dengan kecemasan Atlet Pelatnas Squash Indonesia
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dan kemampuan berpikir kritis dengan kecemasan Atlet Pelatnas Squash Indonesia

#### B. Implikasi

1. Dengan ada temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa, kecemasan merupakan reaksi wajar sebagai akibat tekanan yang terjadi dalam diri atlet, baik itu yang datang dari luar maupun dari dalam atlet itu sendiri. Ketika seorang atlet tidak dapat mengontrol dirinya sendiri, baik itu dari segi emotional (ketangguhan mental) dan dari segi kemampuan kognitif (kemampuan berpikir kritis) maka ia akan mudah mengalami cemas. Sehingga hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan melalui ketangguhan mental dan kemampuan berpikir kritis dapat memberikan efek dalam pengendalian kecemasan yang terjadi didalam diri atlet, baik itu ketika sebelum pertandingan, saat pertandingan maupun setelah pertandingan.
2. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan wawasan bagi para atlet, pelatih maupun khalayak bahwa masalah tidak akan hanya terjadi dilapangan saja yaitu ketika mereka menjadi atlet. Namun selepas dari atlet, bahwa pentingnya memiliki ketangguhan mental dan kemampuan berpikir kritis yang baik untuk mampu mengatasi masalah yang terjadi di masyarakat ketika seorang atlet tidak berprofesi sebagai seorang atlet.

Yudhithia Hasniar, 2017

**HUBUNGAN ANTARA KETANGGUHAN MENTAL DAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS DENGAN KECEMASAN ATLET PELATNAS SQUASH INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

### **C. Rekomendasi**

Berdasarkan data yang didapat, untuk mengungkapkan fenomena tentang pentingnya peran psikologis bagi penampilan atlet ketika bertanding, maka penulis merekomendasikan beberapa hal bagi penelitian selanjutnya:

1. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian yang dilakukan harus lebih luas dan mendalam, tidak hanya menyangkut kedalam ketangguhan mental, kemampuan berpikir kritis dan kecemasan atlet saja, masih banyak komponen psikologis lainnya
2. Bagi para pelatih, tugas paling penting adalah bukan hanya mengembangkan kemampuan fisik dan teknik seorang atlet saja namun, membina para atlet dalam melatih ketangguhan mental dan kemampuan berpikir kritis terutama dalam mengendalikan kecemasan ketika akan menghadapi pertandingan, saat pertandingan dan setelah pertandingan.
3. Untuk penelitian berikutnya, diusahakan memiliki sampel yang lebih banyak serta penelitian bisa dilakukan terhadap cabang olahraga yang lain.