

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengambilan, analisis data dan pembahasan maka dapat di simpulan sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan antara *Self-Talk* dengan *Penalty Stroke* pada pemain hoki ruangan di SMAN 26 Bandung. Dibuktikan dengan nilai korelasi *Self-Talk* dengan *Penalty Stroke* pada cabang olahraga hoki ruangan adalah $r_{hitung} > r_{tabel}$ H_0 Ditolak. Maka dapat disimpulkan Terdapat hubungan antara *Self-Talk* dengan *Penalty Stroke* pada pemain hoki ruangan di SMAN 26 Bandung.
- 2) Terdapat karakteristik atau arah hubungan positif (+) atau dapat dikatakan jika semakin tinggi *Self-Talk* maka semakin tinggi pula skor hasil *Penalty Stroke* pada cabang olahraga hoki ruangan. Dibuktikan dengan nilai korelasi *Self-Talk* dengan *Penalty Stroke* pada cabang olahraga hoki ruangan maka dapat dikatakan nilai karakteristik korelasi positif (+).

5.2 Implikasi Penelitian

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, penulis mempunyai saran-saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut:

- 1) Bagi para pelatih, *Self-Talk* merupakan salah satu metode yang harus dikembangkan dalam dunia olahraga, *Self-Talk* mempunyai kekuatan atas tindakan atlet selama latihan maupun dalam pertandingan, disarankan agar setiap pelatih mulai menerapkan *Self-Talk* dalam program latihannya.
- 2) Untuk atlet Hoki SMAN 26 Bandung, *Self-Talk* merupakan Teknik yang efektif untuk meningkatkan motivasi atlet dalam latihan maupun dalam pertandingan, dengan kata-kata yang mempengaruhi pikiran dan perasaan, maka atlet harus membiasakan diri untuk menggunakan *self-talk*.

5.3 Rekomendasi

- 1) Untuk individu agar mengetahui seberapa penting hubungan *self-talk* dengan hasil *penalty Stroke* pada permainan hoki ruangan
- 2) Untuk lembaga olahraga, agar turut mengembangkan psikologi olahraga di Indonesia demi meningkatkan mental para atlet.

- 3) Untuk organisasi agar dapat dijadikan sumber acuan pembelajaran yang berkaitan dengan Psikologi Olahraga mengenai hubungan *self-talk* dengan hasil *penalty Stroke* pada permainan hoki ruangan
- 4) Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian teori lebih mendalam.