

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **4.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat *Adversity Quotient* sebagian besar berada pada kategori *Camper* atau sedang. Hasil tersebut dipengaruhi dari faktor cedera dan peran pelatih yang belum maksimal dalam mengkaji aspek psikologis atlet saat latihan dan saat bertanding.

#### **4.2 Implikasi**

Penelitian ini akan berdampak baik bagi pengembangan potensi atlet, maupun pengembangan prestasi olahraga secara komperhensif dalam menentukan karir atlet futsal putri UPI untuk kedepannya. Selain itu, dapat memberikan informasi kepada pelatih untuk meningkatkan proses dan metode latihan agar penampilan atlet futsal putri UPI memiliki performa dan berkompetisi yang baik, serta dapat digunakan sebagai sumber referensi untuk peneliti selanjutnya agar memudahkan peneliti selanjutnya.

#### **4.3 Rekomendasi**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka penulis menyarankan hal-hal sebagai berikut:

##### **4.3.1 Bagi subjek penelitian**

Subyek penelitian diharapkan dapat menyesuaikan diri serta berpikir positif terhadap situasi rutin yang dilakukan setiap harinya. Hal tersebut dapat dikembangkan dengan cara *Listened* (dengar), *Explored* (gali), *Analyzed* (analisa), dan *Do* (lakukan) dapat diringkas dalam kata LEAD. Selain itu, bisa mengikuti program pembinaan atlet yang komperhensif berskala nasional.

##### **4.3.2 Bagi pelatih atlet futsal putri UPI**

Pelatih diharapkan dapat mendatangkan psikolog olahraga untuk membantu mengkaji dan memulihkan aspek-aspek psikologis atlet yang diakibatkan atau mempengaruhi ketahanan mental, serta *educational sport psychologist* yang bertugas bersama pelatih untuk merumuskan metode dan teknik kepelatihan yang efektif dari sudut pandang psikologis.

##### **4.3.3 Bagi tenaga kesehatan dan *Official***

**Yasinta Depki Andriyani, 2018**

**GAMBARAN ADVERSITY QUOTIENT PADA ATLET FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

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

Tenaga kesehatan dan *Official* mampu mengidentifikasi faktor psikologis setelah cedera dan mampu memberikan intervensi dalam sisi psikologis untuk membantu pemulihan atlet. Intervensi yang diberikan dengan cara, yaitu *antogenic relaxation*, *imagery*, *self talk* dan *social support*.

#### 4.3.4 Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan judul yang mengungkap faktor-faktor dan variabel lain terkait dengan permasalahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang belum disebutkan dalam penelitian ini, seperti pengaruh penanganan cedera pada tim kesehatan terhadap *Adversity Quotient*.

**Yasinta Depki Andriyani, 2018**

***GAMBARAN ADVERSITY QUOTIENT PADA ATLET FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS  
PENDIDIKAN INDONESIA***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)