

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan pada bab sebelumnya tentang hubungan antara burnout dan motivasi dengan tingkat ego resilience pada atlet futsal diperoleh kesimpulan, yang pertama yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara burnout dengan tingkat ego resilience pada atlet futsal. Yang kedua terdapat hubungan positif yang signifikan antara motivasi dengan tingkat ego resilience pada atlet futsal. Dan yang terakhir terdapat hubungan yang signifikan antara burnout dan motivasi dengan tingkat ego resilience pada atlet futsal dengan nilai kontribusi sebesar 29%.

5.2 Implikasi

Hasil dari penelitian yang telah dijelaskan menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara burnout dan motivasi dengan tingkat ego resilience pada atlet futsal. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang bisa dijadikan pertimbangan pelatih futsal untuk membantu meningkatkan prestasi atletnya. Implikasi penelitian ini adalah para pelatih futsal bisa lebih memahami bahwa terdapat faktor lain yang bisa mempengaruhi prestasi atlet, yaitu dari sisi psikologis. Pelatih futsal jadi lebih bisa mengenal, mengetahui, dan merasakan bagaimana perasaan dan pikiran para atlet yang sedang dalam pembinaan mereka. Setelah mengetahui kondisi psikologis atletnya, pelatih juga harus punya cara atau metode menangani atletnya, jika sewaktu-waktu atlet mereka mengalami burnout atau hal lain yang berdampak pada penurunan prestasi atlet. Dengan adanya penelitian ini, para atlet diharapkan untuk terus konsisten menjaga motivasi mereka agar terus berprestai, dan menghilangkan segala pikiran negatif mereka selama mengikuti sesi latihan ataupun kejuaraan, dan para atlet juga diharapkan terbuka kepada pelatih mereka tentang apa yang mereka rasa ketika sedang dalam masa latihan maupun saat mengikuti kejuaraan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa rekomendasi untuk penelitian yang selanjutnya. Rekomendasi yang diajukan sekiranya dapat bermanfaat bagi atlet futsal, pelatih futsal, dan juga penulis lain yang ingin melakukan penelitian yang sejenis dengan penelitian ini.

Untuk para pelatih agar lebih mengenal dan juga mengetahui kondisi psikologis dari atletnya, agar atlet bisa berprestasi secara maksimal. Dengan banyak mengobrol setelah sesi latihan berakhir, maka dengan begitu para pelatih bisa apa yang sedang dirasa oleh para atletnya, dengan kata lain pelatih juga bisa berperan sebagai orang tua atlet ketika di lapangan.

Untuk para atlet agar tidak cepat menyerah karena hasil yang didapat tidak sesuai dengan tujuan awal. Berlatih lebih giat lagi, dan selalu tanamkan pikiran positif terlepas dari apapun hasil yang didapat ketika menghadapi sebuah kejuaraan/turnamen.

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk memakai sampel yang tingkatan kompetisinya lebih tinggi lagi. Atau bisa juga dengan membandingkan gender laki-laki dan perempuan.

Untuk lembaga khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan, agar memperbanyak penelitian atau memberikan seminar yang sehubungan dengan penelitian ini, agar para mahasiswa bisa dengan mudah mencari rujukan yang berhubungan dengan Burnout, Motivasi, dan Ego Resilience.