

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah latihan relaksasi otot progresif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengendalian emosi pada atlet sepak bola Sultan Muda FC. Kota Bandung.

B. Saran

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

1. Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga sepak bola, serta pembaca pada umumnya, hendaknya memahami faktor psikologi (mental) atlet dalam meningkatkan prestasi yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya. Dalam proses latihan mental terutama untuk meningkatkan pengendalian emosi pada atlet sepak bola, sebaiknya diberikan bentuk-bentuk latihan mental yang sesuai dengan tuntutan atau karakteristik cabang olahraga sepak bola dan penulis menganjurkan untuk menggunakan latihan relaksasi otot progresif, oleh karena latihan relaksasi otot progresif memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengendalian emosi pada atlet sepak bola. Selain memperhatikan faktor psikologi (mental), para pelatih atau pembina olahraga sepak bola tetap memperhatikan aspek-aspek lainnya seperti fisik, teknik, dan taktik dalam membina dan melatih atlet-atlet sepak bola agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.
2. Bagi para pemain sepak bola pada khususnya dan para pemain/atlet cabang olahraga prestasi pada umumnya perlu mengembangkan kemampuan endogen yang berupa sistem persyarafan, fungsi fisiologis, teknik, dan mental dalam hal ini, pengendalian emosi yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan dalam cabang olahraganya dan berlatih secara sistematis, terarah dan terencana dengan didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai.

3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang faktor psikologis terhadap perkembangan keterampilan bermain sepak bola, penulis menganjurkan untuk mencoba bentuk latihan mental lainnya atau faktor psikologis lainnya yang dapat meningkatkan prestasi cabang olahraga sepak bola.
4. Bagi peneliti lanjut yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan penulis, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih dengan kajian yang lebih mendalam yang hasilnya dapat diterapkan dalam dunia pendidikan ataupun kepelatihan.