

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Bersumber pada hasil riset, pengolahan serta analisis data, *self regulation* amat penting untuk dimiliki seorang atlet agar dapat menetapkan tujuan dengan meraih prestasi tertingginya. Dalam perjalanan mencapai tujuan tersebutlah *self regulation* ini dibutuhkan. Hanya saja dalam penelitian ini tidak dapat membuktikan perbedaan *self regulation* yang signifikan antara laki-laki dan perempuan, yang disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu individu, perilaku dan lingkungan.

5.2 Implikasi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *self regulation* atlet berdasarkan gender. Akan tetapi, adanya keterbatasan dari segi sampel yang digunakan menimbulkan ketidakpuasan hasil penelitian. Riset ini bisa diimplikasikan agar dijadikan sebagai acuan penelitian mengenai perbedaan *self regulation* atlet berdasarkan gender dikarenakan masih terbatasnya penelitian mengenai hal itu. Dari hasil penelitian ini diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan koreksi sekaligus pembaruan sehingga ada penelitian yang lebih spesifik mengenai *self regulation* atlet berdasarkan gender.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan *self regulation* atlet pada atlet laki laki dan perempuan, peneliti merekomendasikan beberapa hal sebagai berikut.

- 1) Peneliti selanjutnya diharapkan lebih meningkatkan kualitas riset dengan memakai karakteristik sampel yang lebih beragam dari segi jumlah, level kompetisi, serta jenis olahraga. Peneliti selanjutnya juga diharapkan memakai referensi literatur yang bermacam- macam dengan kuantitas dan mutu yang baik, sesuai dengan riset yang hendak dicermati oleh peneliti berikutnya.
- 2) Pelatih diharapkan dapat menggunakan indikator *self regulation* sebagai salah satu acuan penilaian dalam proses seleksi atlet, sehingga atlet yang terpilih

tidak hanya memiliki kualitas teknik dalam cabang olahraganya saja, melainkan memiliki kualitas psikologi dari segi *self regulation* juga.

- 3) Atlet diharapkan selalu memperhatikan kemampuan *self regulation*, agar dapat memperoleh tujuan yang maksimal dan bekerja sama dengan rekan maupun pelatih dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pencapaian tujuan.