

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan pada pembahasan bab sebelumnya yaitu mulai dari pemaparan latar belakang masalah, perumusan penelitian, serta pengajuan hipotesis. Kemudian pemahaman pada kajian teori, penerapan metode penelitian, serta pengolahan data dengan analisis perhitungan statistik, maka dalam penelitian ini penulis menemukan jawaban sebagai akhir dari penelitian yang penulis lakukan. Selanjutnya beberapa jawaban yang ada, penulis rumuskan dalam bab kesimpulan sebagai akhir dari penelitian yang telah dilakukan. Adapun kesimpulan dari hasil penelitian tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil uji empirik hubungan *mental toughness* dengan prestasi atlet *introvert* dan *extrovert* yang mengikuti POPDA 2018 di Pekanbaru. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan. Para atlet dan pelatih harus bekerja sama untuk menumbuhkan *mental toughness* atlet tersebut. Karena atlet dituntut untuk menunjukkan/melakukan *good performance* untuk mencapai/mempertahankan sebuah prestasi.
2. Berdasarkan hasil uji empirik hubungan motivasi olahraga dengan prestasi atlet *introvert* dan *extrovert* yang mengikuti POPDA 2018 di Pekanbaru. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan. Para atlet telah didorong untuk menggunakan motivasi olahraganya yang kemudian mengembangkan kemampuan yang ada dalam dirinya agar tercapainya tujuan yang diinginkan atlet dan pelatih untuk mencapai sebuah prestasi. Selanjutnya, semakin tinggi motivasi olahraga yang dilakukan oleh atlet *introvert* dan *extrovert* maka semakin tinggi tingkat prestasinya, dan sebaliknya. Semakin rendah motivasi yang dilakukan oleh atlet maka akan semakin rendah tingkat prestasinya.
3. Berdasarkan hasil uji empirik perbedaan hubungan *mental toughness* dan motivasi olahraga dengan prestasi atlet *introvert* dan *extrovert* yang mengikuti POPDA 2018 di Pekanbaru. Terdapat perbedaan hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dan motivasi olahraga pada kepribadian atlet *introvert* dan *extrovert*. Namun hasil empirik

menegaskan bahwa tidak ada perbedaan hubungan antara prestasi atlet dengan kepribadian *introvert* dan *extrovert*. Para atlet yang ingin sukses dalam cabang olahraga apapun harus memiliki *mental toughness* dan motivasi olahraga yang tinggi dalam meningkatkan kemampuan/keterampilan motorik dan kepercayaan diri serta harus menjalani proses pembelajaran/berlatih yang panjang dan aktif. Namun disisi lain, kepribadian atlet *introvert* dan *extrovert* tidak menentukan prestasi atlet yang memiliki kepribadian *introvert* dan *extrovert*. Karena yang menentukan seorang atlet berhasil dalam sebuah pertandingan dan memperoleh prestasi ialah kemampuan dasar dan bakat yang ia miliki, jauh lebih dominan daripada kepribadiannya.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka implikasi dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Atlet dalam proses pencapaian sebuah prestasi itu hendaknya memiliki ketangguhan mental. Selain meningkatkan taktik, teknik dan fisik dalam pencapaian sebuah prestasi, ketangguhan mental adalah hal yang sangat dibutuhkan oleh atlet dan pelatih. Disamping itu, psikolog juga berperan penting untuk pencapaian sebuah prestasi atlet *introvert* dan *extrovert*.
2. Atlet dalam proses pencapaian prestasi hendaknya menerima/merasakan dukungan dari pelatih, manajer, psikolog, orang tua, sahabat, teman, pasangan hidup, rekan tim, serta dari orang-orang yang peduli di sekitar atlet tersebut.
3. Atlet dalam proses pencapaian prestasi harus memiliki *mental toughness* yang bagus dan motivasi olahraga yang tinggi. *Mental toughness* dan motivasi olahraga bisa didapat dari lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan pelatihan, sehingga atlet bisa membangun *mental toughness* dan motivasi yang bagus dalam mencapai prestasi.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang diuraikan, dapat disampaikan beberapa rekomendasi berkaitan dengan *mental toughness* dan motivasi olahraga

dengan prestasi. Rekomendasi ini ditujukan kepada pihak yang berkepentingan dalam organisasi olahraga, yaitu: pelatih, psikolog olahraga, atlet dan para peneliti selanjutnya. Beberapa rekomendasi tersebut sebagai berikut:

1. Pelatih

Pelatih hendaknya harus memberikan solusi yang optimal kepada para atlet yang mengalami kurangnya *mental toughness* dan motivasi olahraga pada atlet *introvert* dan *extrovert*. Seorang pelatih baiknya menggunakan asas-asas psikologi dalam kegiatannya untuk menghadapi atau mendampingi atlet.

Untuk meningkatkan *mental toughness* harus menerapkan model-model latihan psikologi dalam setiap proses latihan, bahwa dalam sebuah organisasi latihan psikologi harus nampak karena selama ini jarang atau tidak nampaknya aspek psikologi didalamnya.

Salah satu aspek kunci sukses dalam pelatihan itu harus *SMARTER* sehingga atlet yang *introvert* dan *extrovert* dapat mencapai prestasi yang optimal. Disamping *mental toughness* dan motivasi, tentu saja proses pelatihan akan lebih berpengaruh terhadap prestasi atlet baik *introvert* maupun *extrovert*.

SMARTER : *Spesifik* (pelatihan itu harus spesifik), *Mesasurable* (harus terukur), *Agreement* (antara atlet dan pelatih harus punya kesepakatan), *Reasonable* (latihan yang diberikan harus logis dan masuk akal), *Time* (jelas kapan waktu untuk latihan sampai selesai latihan), *Environment* (harus memperhatikan situasi dan kondisi lingkungan latihan), *Recording* (pencatatan dalam latihan).

2. Psikolog

Psikolog perlu adanya kolaborasi dengan pelatih didalam menangani masalah-masalah psikologis. Terutama masalah psikologis atlet yang *introvert* dan *extrovert*. Psikolog juga harus memberikan jenis dukungan, serta motivasi apa saja yang efektif, sehingga dapat diberikan kepada atlet saat harus meningkatkan *mental toughness* dan motivasi dalam situasi yang penuh tekanan dan tuntutan dari lingkungan sekitar.

Untuk latihan mental meliputi filosofi, model, strategi, dan teknik, yang harus dilaksanakan oleh psikolog atau pelatih dalam meningkatkan keterampilan mental atlet. Proses tersebut dimediasi oleh kualitas interpersonal dan efektivitas konsultasi sebagai teknik yang digunakan oleh psikolog atau pelatih.

3. Atlet

Atlet yang mengalami *introvert* dan *extrovert* untuk dapat meningkatkan, dapat dilakukan dengan *mental toughness* dan motivasi olahraga, agar lebih produktif dan efektif dalam meraih prestasi.

4. Para Peneliti Selanjutnya

- a. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar meneliti karakter-karakter yang ada pada atlet berkepribadian *introvert* dan *extrovert*, serta bagaimana pelatih dan psikolog mendampingi karakter-karakter yang dimiliki atlet tersebut.
- b. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan memilih cabang olahraga yang sesuai dengan kepribadian atlet *introvert* dan *extrovert*.
- c. Pada saat menangani sampel atlet *introvert*, sebaiknya melakukan pendekatan sehingga membuat atlet merasa nyaman dan terbuka dalam mengisi *inventori*, *scale* dan *form*, serta menjawab pertanyaan waktu melakukan wawancara.
- d. Sebaiknya dalam menyebarkan *inventori*, *scale* dan *form* kepada responden seharusnya dilakukan dengan *face to face* dan diberikan durasi waktu 20-30 menit dalam mengisi angket kuisisioner serta mewawancarai responden dengan semi terstruktur (*face to face*) dengan durasi waktu 30-60 menit. Karena belum ada literatur ilmiah yang menegaskan bahwa penggunaan *google drive* dalam mengumpulkan data itu valid.