# BAB V SIMPULAN , IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

## 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil, pengolahan dan analisis data penulis menyimpulkan presentase gambaran tingkat stress atlet sepakbola UPI selama pandemi Covid-19 dapat digambarkan sebagai berikut: Berada pada kategori sangat rendah sebesar 10%, kategori rendah sebesar 5% , kategori sedang sebesar 30 % , kategori tinggi sebesar 35% dan kategori sangat tinggi sebesar 20 %. Sedangkan, berdasarkan persentase setiap indikator memberi dampak yang berbeda-beda seperti pada indikator emosional mendapatkan hasil sebesar 63% yang berada pada kategori tinggi, indikator kognitif & mental sebesar 63% kategori tinggi, indikator fisiologis sebesar 66,4% kategori tinggi dan indikator perilaku sebesar 56,2% kategori sedang, rata-rata persentase dari indikator emosional, kognitif dan mental, fisiologis serta perilaku sebesar 62,15% yang berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut indikator yang memberi dampak paling dominan pada tingkat stress atlet sepakbola UPI selama masa pandemi Covid-19 yaitu indikator fisiologis sebesar 66,4% yang berada pada kategori tinggi.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian, berikut disajikan implikasi yang dianggap relevan dengan penelitian ini, yaitu:

Melihat adanya dampak covid-19 terhadap tingkat stress atlet sepak bola UPI maka perlu adanya solusi untuk mengatasi hal tersebut baik dari pelatih atau staff agar tingkat stress atlet sepak bola UPI tidak terlalu tinggi dan dapat dikontrol dengan baik.

## 5.3. Rekomendasi

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian dengan ini Penulis kemukakan rekomendasi yang dianggap relevan.

1. Kepada Pelatih dan staff sepak bola UPI harus senantiasa memantau tingkat kebugaran jasmani serta mental atlet agar selalu terjaga dalam kondisi terbaik.
2. Selalu memberikan motivasi kepada para atlet di masa pandemi covid 19 ini agar tidak berdampak terhadap kondisi atlet.
3. Kepada atlet sepak bola UPI harus bisa menjaga kondisi pribadi baik dari segi kebugaran maupun pikiran.
4. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan saat melakukan penelitian dimasa depan untuk mendapatkan solusi mengenai kondisi atlet yang stress diakibatkan pandemi Covid-19, sehingga penelitian ini dapat lebih komprehensif serta dapat dilihat tingkat stress dan solusi yang tepat untuk menanganinya.