

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, serta untuk menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian yang ada, maka dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Metode penggunaan *Self Talk* dapat dijadikan sebagai salah satu metode dalam pelatihan mental dalam permainan olahraga Hoki. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diketahui bahwa penggunaan *self talk* Mahasiswa UKM Hoki Universitas Pendidikan Indonesia tergolong dalam kategori baik yang berdampak pada tingkat keyakinan atau efikasi dirinya sehingga performan dalam permainan olahraga hoki juga akan meningkat.
2. Tingkat efikasi diri atau keyakinan diri Mahasiswa UKM Hoki Universitas Pendidikan Indonesia tergolong dalam kategori baik. Hal ini dipicu oleh metode penggunaan *self talk* yang diterapkan oleh pelatih, civitas akademika, maupun atlet atau individu itu sendiri ketika berlatih dan bertanding.
3. Penggunaan *Self Talk* dengan efikasi diri Mahasiswa UKM Hoki Universitas Pendidikan Indonesia memiliki korelasi atau hubungan searah yang positif dengan kategori sedang. Keduanya saling berhubungan dan berkaitan. Jika penggunaan positif *self talk*-nya sangat baik maka akan memicu tingkat efikasi diri yang baik pula sehingga performa dalam permainan olahraga Hoki akan meningkat.

5.2 IMPLIKASI

Adapun implikasi berdasarkan hasil dan temuan dalam penelitian yaitu penggunaan *self talk* memiliki hubungan yang erat dengan tingkat efikasi diri dalam meningkatkan performa atau kinerja Mahasiswa UKM Hoki UPI. Penggunaan *self talk* dapat diimplementasikan oleh atlet, pelatih, maupun seluruh civitas akademika guna melatih mental dalam hal kepercayaan dirinya sehingga didapat performa yang optimal dan prestasi belajar yang berkembang.

5.3 REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian terhadap korelasi antara penggunaan *self talk* yang telah dilaksanakan, peneliti memberikan saran sebagaiberikut:

1. Peneliti menyarankan menggunakan metode penggunaan self talk kepada atlet karena dapat meningkatkan fokus, konsentrasi, efikasi diri bahkan performa yang optimal.
2. Apabila peneliti lain berminat melakukan penelitian sejenis maka disarankan untuk mempertimbangkan data yang diambil secara individu karena efikasi diri dari setiap individu berbeda. Selain itu, perlu juga untuk mengukur performa atlet sehingga didapat hasil diskusi dan gambaran secara lengkap sehingga memberikan banyak manfaat untuk mahasiswa UKM Hoki khususnya dan pembaca lainnya pada umumnya.