

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi pelatih menerapkan gaya kepemimpinan intruksi dan gaya kepemimpinan umpan balik positif maka *burnout* yang terjadi pada atlet akan rendah.

5.2. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini dapat dikemukakan meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh beberapa pihak untuk menghindari terjadinya *burnout* pada atlet, yaitu:

- 1) Pelatih harus memberikan banyak pelatihan dengan gaya pelatihan intruksi dan umpan balik positif.
- 2) Pemahaman yang lebih besar dan lebih luas tentang mekanisme yang mempengaruhi kelelahan dan kepuasan pada atlet dapat membantu mengembangkan metode pembinaan yang lebih efektif.
- 3) Pelatih berperan penting dalam mempengaruhi respon psikologis atlet. Dengan kata lain pelatih harus mengenali efek pelatih dalam kelelahan atlet, strategi dan intervensi yang dapat mengurangi hasil negatif seperti stres, kecemasan, dan kelelahan untuk meningkatkan hasil positif seperti kepuasan dan kesenangan.

5.3. Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian, selanjutnya peneliti bermaksud untuk mengemukakan terkait rekomendasi sebagai berikut:

- 1) Penelitian selanjutnya harus melakukan Studi kualitatif seperti melakukan wawancara dengan pelatih, atlet, dan manajer yang dapat menghasilkan pemahaman lebih mendalam tentang fenomena *burnout*.
- 2) Penelitian masa depan harus mempelajari mengenai kepribadian pelatih. Karena pelatih memungkinkan adalah orang-orang yang mengalami kelelahan. Hal ini akan mempengaruhi terhadap gaya kepemimpinan yang mereka akan terapkan.

- 3) Penelitian di masa depan harus mencoba untuk menguji hubungan antara perilaku kepemimpinan pelatih dan hasil psikologis atlet dalam olahraga yang berbeda. Masing-masing olahraga ini mungkin memiliki karakteristik unik yang dapat memengaruhi hubungan pelatih dan atlet.
- 4) Penelitian masa depan harus memeriksa tuntutan situasional dan pribadi dari olahraga individu dan tim untuk menentukan bagaimana tuntutan olahraga tertentu berkontribusi pada kelelahan atlet.
- 5) Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan untuk menambah jumlah populasi dan sampel