

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

##### **5.1.1 Profil Antropometri Atlet Senam Ritmik Indonesia**

Pentingnya antropometri pada olahraga senam ritmik mendorong peneliti melakukan studi yang menghasilkan temuan dari 30 atlet senam ritmik Indonesia ditinjau secara tinggi badan, berat badan, tinggi togok, dan tinggi tungkai. Rata-rata secara keseluruhan tinggi badan atlet senam ritmik Indonesia setinggi 154,8 cm, berat badan rata-rata 48 kg, tinggi togok memiliki rata-rata setinggi 50,4 cm, tinggi tungkai rata-rata tinggi tungkai setinggi 87,7 cm. Berdasarkan temuan pada penelitian ini menunjukkan atlet senam nasional memiliki tinggi badan rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet daerah, dan secara index massa tubuh (IMT) atlet level nasional dan level daerah memiliki index masa tubuh yang sama yakni 19,1, secara norma angka termasuk pada index massa tubuh yang normal.

##### **5.1.2 Profil Mental Toughness Atlet Senam Ritmik Indonesia**

Penelitian ini mendapatkan temuan profil nilai mental toughness atlet senam ritmik Indonesia, berasal dari jumlah atlet yang mengikuti penelitian sebanyak 30 atlet senam ritmik Nasional dan Daerah. Dari seluruh sampel yang mengikuti penelitian ini, terdapat atlet yang mendapatkan nilai 145 sebagai nilai terendah, sedangkan nilai tertinggi terdapat atlet yang mendapatkan nilai 205, dan apabila diambil rata-rata nilai mental toughness seluruh atlet menjadi 176. Nilai rata-rata mental toughness atlet tingkat/level nasional mendapatkan nilai 181, sedangkan atlet dengan tingkat/level daerah mendapatkan nilai rata-rata 170. Hal ini menunjukkan bahwa atlet tingkat nasional memiliki kemampuan mental toughness yang lebih baik dibandingkan atlet dengan level daerah. Namun secara kategori nilai mental toughness atlet nasional maupun daerah tidak terdapat perbedaan, kedua level atlet tersebut memiliki kategori nilai mental toughness sedang. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan, atlet dengan level nasional memiliki kemampuan mental toughness yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet senam ritmik level daerah.

### 5.1.3 Profil Performa Senam Ritmik Indonesia

Hasil penelitian ini menunjukkan capaian performa atlet yang berlaga di PON XX Papua tahun 2021 dengan perolehan prestasi tertinggi didapatkan oleh Nabila Evandestiera berasal dari Provinsi DKI Jakarta dan Sutjiati Narendra berasal dari Provinsi Lampung dengan nilai performa 100. Pada capaian performa dengan nilai 87,5 mendapatkan medali perak diraih oleh Carla Febri Florentia berasal dari Provinsi DKI Jakarta, Fanni Fauziah asal Provinsi Jawa Barat, Tri Wahyuni berasal dari Provinsi Bandar Lampung, dan Rozanah Ghassani Nublah asal Provinsi Jawa Timur. Sedangkan capaian performa dengan nilai 75 diperoleh Triana Putri Amelia asal Provinsi Jawa Barat. Pada performa tingkat daerah yang tampil pada PORPROV tahun 2018, capaian tertinggi dengan nilai 50 didapatkan oleh Nabilah Rizki Utami yang berasal dari Kabupaten Bandung, dan Isma Amalia berasal dari Kabupaten Bandung Barat. Capaian dengan nilai 37,5 diperoleh Bunga Cinta asal Kabupaten Bandung, Aruni Aurora berasal dari Kabupaten Ciamis, Ersanda Azka Putri asal Kota Bandung, dan Celine Marcelia asal Kota Bandung. Sedangkan capaian nilai 25 dengan perolehan medali perunggu diraih oleh Andiena Amelia asal Kota Cimahi, Azkiya Nurul asal daerah Kabupaten Bandung Barat.

### 5.1.4 Hubungan *Mental Toughness* dengan Performa Atlet Senam Ritmik Indonesia

Mental toughness merupakan hal yang sangat krusial yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi tertinggi, tidak terkecuali bagi atlet senam ritmik. Berdasarkan temuan penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan performa atlet senam ritmik Indonesia. Adapun derajat hubungan *person correlation* menunjukkan hasil sebesar 0,598. Mengacu pada pedoman derajat korelasi yang ada, maka dengan hasil 0,598 tersebut berada pada derajat korelasi sedang. Sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kemampuan mental toughness dapat mempengaruhi performa yang ditampilkan oleh atlet.

## 5.2 Implikasi

Sri Mulyani, 2022

**HUBUNGAN ANTROPOMETRI DAN MENTAL TOUGHNESS DENGAN PERFORMA ATLET SENAM RITMIK.**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan profil atlet Indonesia memiliki perbedaan antara level Nasional dan Daerah, selanjutnya profil kemampuan mental toughness atlet dengan tingkat Nasional lebih baik dibandingkan atlet level daerah, dan mental toughness memiliki hubungan yang signifikan dengan performa atlet senam ritmik Indonesia.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan suatu arahan atau pertimbangan oleh pelatih maupun organisasi pencari bakat dalam menentukan atlet untuk membentuk atlet nasional berdasarkan antropometri dan kemampuan mental toughness yang baik. Selain ini juga diharapkan dengan adanya penelitian ini, pelatih dapat memberikan program latihan yang intergral dengan pelatihan psikologis terutama aspek mental toughness, sehingga dapat membantu meningkatkan performa senam ritmik atlet. Penelitian ini juga dapat dijadikan rujukan dalam pengukuran antropometri khusus untuk atlet senam ritmik, dan penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengukur mental toughness sesuai dengan instrument yang digunakan dalam penelitian ini.

### **5.3 Saran**

Penelitian ini melaporkan secara holistik, bagaimana kemampuan mental toughness dapat memberikan hubungan atau pengaruh terhadap performa atlet senam ritmik Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembuka jalan pemikiran bagaimana pentingnya antropometri dan mental toughness yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi pada cabang olahraga senam ritmik.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dibahas, terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan saran/masukan untuk beberapa pihak, yakni sebagai berikut:

- a. Bagi pelatih hendaknya mempertimbangkan faktor antropometri dan mental toughness dalam upaya mencari bakat terbaik atlet, dan dapat meningkatkan kemampuan mental toughness yang terinternalisasi dengan program latihan, sehingga atlet dapat meningkatkan performa senam ritmik.
- b. Bagi induk organisasi olahraga sebaiknya menggunakan tes antropometri dan mental toughness untuk pencarian bakat. Dimana antropometri dan mental toughness ini sangat berguna dan dibutuhkan dalam performa atlet senam ritmik.

- c. Bagi induk organisasi senam Indonesia agar menjadikan penelitian ini sebagai rujukan untuk menentukan parameter antropometri atlet senam ritmik Indonesia, dan menjadikan mental toughness yang baik sebagai salah satu pertimbangan dalam menentukan atlet nasional.
- d. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian terkait dengan profil antropometri, profil mental toughness, dan hubungan mental toughness dengan performa pada cabang olahraga yang beragam mulai dari olahraga perorangan, olahraga terukur maupun olahraga permainan, sehingga dapat merumuskan parameter antropometri dan mental toughness atlet disetiap cabang olahraga.