

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Pada penelitian ini yang menjadi fokus masalah sekaligus tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah kontribusi tingkat percaya diri dan tingkat kecemasan terhadap tendangan penalti dalam permainan futsal.

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan melalui 3 hasil penelitian yaitu (1) terdapat kontribusi tingkat percaya diri terhadap tendangan penalti dalam permainan futsal; (2) Terdapat kontribusi tingkat kecemasan terhadap tendangan penalti dalam permainan futsal; (3) Terdapat kontribusi tingkat percaya diri dan tingkat kecemasan terhadap tendangan penalti dalam permainan futsal. Dalam dunia olahraga, seorang atlet haruslah memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena hal tersebut akan berdampak kepada performa ketika bermain atau bertanding. Individu tersebut perlu memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk menghasilkan suatu yang diharapkan, yaitu prestasi dan tentunya penampilan puncak yang bagus. Kemudian tingkat kecemasan sangat berpengaruh terhadap performa serta keberhasilan atlet ketika dalam pertandingan. Seorang atlet haruslah mampu untuk mengurangi rasa cemas pada saat sebelum pertandingan, dan pada saat pertandingan sedang berlangsung. Supaya atlet bisa menampilkan penampilan terbaiknya, demi tercapai target atlet, pelatih, serta tim dalam suatu pertandingan. Selanjutnya tingkat percaya diri, dan tingkat kecemasan membuktikan bahwa kedua aspek psikologis itu menjadi faktor yang dominan terhadap keberhasilan atlet dalam mengeksekusi tendangan penalti. Oleh karena itu, atlet dituntut harus mempunyai tingkat percaya diri yang tinggi, dan mampu mengatasi rasa cemas yang berlebihan, agar performanya ketika bermain sangat baik, dan maksimal.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

- 5.2.1 Timbulnya inisiatif untuk terus mengembangkan metode latihan untuk meningkatkan tingkat percaya diri pemain, dan mengurangi tingkat kecemasan

pemain, serta terus melatih pemain agar berhasil dengan baik ketika mengeksekusi tendangan penalti.

5.2.2 Dapat dipakai sebagai salah satu bahan untuk penelitian selanjutnya.

5.2.3 Dapat dipakai sebagai salah satu panduan atau pedoman pelatih, pembina dan pemain untuk menilai hasil latihan seorang pemain futsal.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian mengenai Kontribusi tingkat percaya diri dan tingkat kecemasan terhadap tendangan penalti dalam permainan futsal, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran yang sekiranya dapat dijadikan masukan/pertimbangan:

5.3.1 Dalam penggunaan instrumen ini disarankan pengamatan indikator, serta perlu dikembangkan lagi untuk mencari standar penilaian.

5.3.2 Bagi Peneliti berikutnya diharapkan dapat dijadikan sumber kepustakaan atau rujukan untuk penelitiannya, sumber inspirasi untuk menemukan atau mengembangkan penelitian-penelitian baru dalam berbagai aspek olahraga khususnya dalam cabang olahraga futsal.

5.3.3 Bagi siswa/mahasiswa/atlet, agar lebih bersemangat lagi dalam mengikuti latihan futsal dan pada cabang olahraga lainnya.

5.3.4 Bagi Pelatih bisa di jadikan rujukan dalam menerapkan model *imagery training* untuk meningkatkan percaya diri, dan mengatasi kecemasan atlet.