

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek psikologis yang dimiliki atlet sepeda gunung *cross country* dan *downhill* pada fase latihan masih belum optimal, namun sudah mengarah pada performa terbaik seiring berjalannya proses latihan yang dilakukan.

5.2 Implikasi

Penting bagi pelatih maupun pembina untuk memberikan perhatian lebih terhadap aspek psikologis pada atlet karena memiliki peranan yang sama dengan aspek lainnya dalam pencapaian prestasi. Perlakuan berupa latihan keterampilan psikologis diperlukan dalam proses latihan yang terintegrasi kedalam periodisasi program latihan.

5.3 Rekomendasi

Rekomendasi dalam penelitian ini disusun berdasarkan hasil dari penelitian ini bahwa profil psikologis seorang atlet, terlebih atlet elit di Indonesia mungkin merupakan salahsatu komponen yang mudah untuk diteliti. Namun, karena dianggap mudah itu peneliti lain menganggap bahwa komponen ini hanya merupakan hal yang “sepele” sehingga penelitian mengenai profil psikologis ini terutama di cabang olahraga balap sepeda di Indonesia hampir tidak ada yang menekuni. Maka dari itu, penulis memberi rekomendasi untuk terus melanjutkan studi literatur yang berkaitan dengan penelitian ini ke dalam cabang olahraga manapun. Sehingga komponen penunjang prestasi tidak terkecuali komponen psikologis terus seimbang seiring berkembangnya jaman dan majunya olahraga prestasi di Indonesia dan mancanegara.