

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan pertanyaan penelitian dan tujuan penelitian yang dipaparkan pada BAB I, serta dari hasil pengolahan dan analisis data yang ada pada BAB IV, dapat disimpulkan bahwa:

1. *Psychological skills* memiliki hubungan yang erat dengan pemulihan stres, keeratan hubungan antara *psychological skills* dengan pemulihan stres atlet gulat di Indonesia sebesar 91,3%. Peran keterampilan psikologis (*psychological skills*) yang di dalamnya mencakup faktor *activation, relaxation, imagery, goal-setting, self-talk, automaticity, emotional, dan attentional control* sangat berperan penting dalam pemulihan stres atlet. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan beberapa peneliti sebelumnya yang menyatakan bahwa *psychological skills* memberikan peran dalam pemulihan dan tingkat stres atlet selama pelatihan dan kompetisi. Sehingga temuan ini semakin menguatkan pentingnya keterampilan psikologis bagi atlet untuk dapat membantu dalam proses pemulihan stres pada saat pelatihan maupun pertandingan.
2. *Psychological skills* memiliki hubungan yang erat dengan raihan prestasi atlet, keeratan hubungan antara *psychological skills* dengan raihan prestasi atlet gulat di Indonesia sebesar 82,6%. Temuan ini semakin menguatkan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan pentingnya *psychological skills* yang di dalamnya terdapat faktor *activation, relaxation, imagery, goal-setting, self-talk, automaticity, emotional, dan attentional control* dimiliki oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi terbaiknya. Keterampilan psikologis juga memiliki pengaruh langsung pada performa atlet, seperti terlihat tenang dan membuat keputusan yang benar selama pertandingan.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan temuan penelitian ini, menunjukkan bahwa keterampilan psikologis (*psychological skills*) memiliki hubungan dengan pemulihan stres dan prestasi atlet gulat di Indonesia. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan

suatu arahan atau pertimbangan dalam pemilihan atlet olahraga gulat, dengan memilih atlet yang memiliki keterampilan psikologis yang baik akan membantu atlet dalam pemulihan stres dan pencapaian prestasi. Selain itu juga, diharapkan dengan adanya penelitian ini, pihak-pihak seperti induk organisasi yang berkaitan dapat melihat pentingnya keterampilan psikologis yang harus dimiliki oleh seorang atlet, sehingga menerapkan kriteria keterampilan psikologis dalam proses rekrutmen atlet. Temuan penelitian ini juga dapat dijadikan pertimbangan bagi pelatih untuk dapat memberikan pelatihan keterampilan psikologis bagi atlet, bukan hanya terfokus pada pelatihan teknik, taktik, dan fisik semata, sehingga pelatihan keterampilan psikologis dapat memberikan manfaat yang nyata dalam pemulihan dan pencapaian prestasi atlet. Penelitian ini juga dapat dijadikan rujukan dalam penilaian keterampilan psikologis, dan pemulihan stres, penilaian yang dimaksud terdapat pada instrumen penelitian di bab 3.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan simpulan yang telah dibahas, terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan rekomendasi untuk beberapa pihak, yakni sebagai berikut:

- a. Bagi pelatih hendaknya pada saat proses pelatihan untuk menerapkan dan memberikan pelatihan keterampilan psikologis secara holistik dan integral kedalam program pelatihan yang diberikan kepada atletnya, sehingga dapat meningkatkan pemulihan stres dan pencapaian prestasi atlet.
- b. Bagi induk organisasi olahraga sebaiknya menjadikan keterampilan psikologis sebagai salah satu pertimbangan dalam memilih atlet, di mana keterampilan psikologis ini sangat berguna dan dibutuhkan dalam pemulihan stres dan pencapaian prestasi atlet.
- c. Bagi peneliti selanjutnya agar meneliti pada cabang olahraga yang beragam mulai dari olahraga perorangan, olahraga terukur maupun olahraga permainan.