

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Setelah menjelaskan temuan dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dalam bab ini akan dikemukakan tiga bagian pokok pembahasan yaitu simpulan, implikasi, dan rekomendasi hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti.

5.1 Simpulan

Dalam upaya meningkatkan prestasi seorang atlet duathlon dan triathlon harus melalui pelatihan yang menyeluruh mulai dari keterampilan teknik, taktik, fisik, dan psikologis. Keterampilan psikologis yang harus dimiliki oleh atlet duathlon dan triathlon ialah kemampuan mental toughness yang dibutuhkan pada saat proses pelatihan maupun perlombaan. *Psychological Skills Training* (PST) merupakan metode pelatihan yang sangat tepat digunakan oleh atlet dan pelatih dalam meningkatkan kemampuan mental toughness, hal ini ditunjukkan dengan temuan penelitian ini yang menunjukkan *Psychological Skills Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *mental toughness* atlet elit *duathlon* dan *triathlon* Indonesia. Peran *psychological skills training* juga berkaitan erat dengan peningkatan prestasi atlet, hal ini dibuktikan dengan temuan penelitian yang menunjukkan *Psychological Skills Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan prestasi atlet elit *duathlon* dan *triathlon* Indonesia.

5.2 Implikasi

Dari simpulan tersebut, maka implikasi dari penelitian ini ialah sebagai berikut :

Pihak yang berkaitan dalam peningkatan mental toughness dan prestasi atlet duathlon dan triathlon adalah adanya keterkaitan antara pihak pemerintah dan FTI (Federasi Triathlon Indonesia) baik FTI pusat sampai ke FTI daerah. Pemerintah dengan Kemenpora dan Dispora yang didalamnya terdapat bidang SDM (Sumber Daya Manusia) keolahragaan tidak hanya mengawasi pelatih yang menjalankan proses pelatihan yang melatih aspek teknik, taktik, dan fisik semata, melainkan juga proses pelatihan berkualitas yang harus mencakup di dalamnya terdapat aspek psikologis yang juga harus ditingkatkan. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan

untuk pihak terkait bisa memberikan pemahaman mengenai proses latihan yang dilakukan oleh pelatih dan atlet di lapangan tidak hanya terfokus pada latihan aspek teknik, taktik, dan fisik semata melainkan juga harus meningkatkan aspek psikologis dengan menggunakan metode *Psychological Skills Training* (PST).

Pihak terkait lainnya adalah FTI sebagai induk organisasi yang menaungi *duathlon* dan *triathlon*. Peningkatan performa atlet merupakan salah satu fokus utama yang harus dilakukan oleh FTI, dengan memberikan pelatihan kepada pelatih dan memberikan masukan agar mengharuskan pelatih memasukan metode *Psychological Skills Training* dalam program pelatihannya. Pelatihan yang ada sekarang hanya terfokus kepada pelatihan yang berfokus meningkatkan kemampuan atlet dalam aspek teknik, taktik dan fisik, sedangkan faktor penentu lainnya tidak diajarkan, sehingga dengan memasukan metode *Psychological Skills Training* di dalam program pelatihan akan membantu meningkatkan prestasi atlet. Dengan hasil penelitian ini yang menghasilkan bahwa *psychological skills training* memberi pengaruh terhadap peningkatan mental toughness dan raihan prestasi atlet *duathlon* dan *triathlon* Indonesia, menjadikan metode *Psychological Skills Training* ini memiliki nilai dalam peningkatan *mental toughness* dan raihan prestasi, selain itu metode *Psychological Skills Training* ini bisa dilakukan secara mandiri oleh atlet dan bisa dilakukan berdampingan dengan latihan teknik, taktik, dan fisik.

5.3 Rekomendasi

Tindak lanjut dari simpulan dan implikasi yang sudah diuraikan di atas, penulis menyusun beberapa rekomendasi kepada peneliti selanjutnya untuk menghasilkan suatu penelitian yang lebih memfokuskan kepada peningkatan aspek teknik, taktik, maupun fisik secara bersamaan.

Dalam penelitian ini peneliti merasa masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti dikarenakan berbagai hal yang tidak bisa dikontrol oleh peneliti, sehingga banyak sekali faktor yang menghambat proses penelitian sehingga hasil yang diberikan tidak maksimal. Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya adalah diawali dari jumlah sample peneliti yang diusahakan memiliki jumlah sampel yang lebih banyak dan diterapkan diberbagai cabang olahraga. Selain itu lamanya perlakuan yang dilakukan dalam

penelitian kemungkinan menjadi salah satu faktor penentu hasil penelitian, dalam penelitian ini perlakuan hanya dilakukan dalam 12 pertemuan, sehingga penelitian selanjutnya bisa menambah jumlah perlakuan yang diberikan kepada sampel penelitian. Dari rekomendasi tersebut diusahakan peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian lebih lanjut mengenai metode *Psychological Skills Training* untuk meningkatkan berbagai aspek faktor penentu keberhasilan atlet dalam meningkatkan prestasi di berbagai cabang olahraga dan dapat lebih mengeksplorasi hubungannya dengan gender.