

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa latihan PETTLEP sangat berguna untuk meningkatkan prestasi atlet Gantolle. Hasil pengolahan dan analisis data, serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tes konsentrasi, SCAT dan ketepatan mendarat memiliki hubungan yang erat yaitu dengan tingkat kepercayaan 95%, selain itu tes ini juga bernilai positif dan nilai *sig. (2-tailed)* < 0.05 dan nilai *Cronbach's Alpha* = 0.992 > 0.6 sehingga tes tersebut terbukti valid dan reliable.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan PETTLEP terhadap tingkat konsentrasi atlet Gantolle dimana terdapat peningkatan tingkat konsentrasi seluruh dari responden setelah responden tersebut mengikuti latihan. Hal ini, secara tidak langsung meningkatkan level kemampuan responden dalam berkonsentrasi.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan PETTLEP terhadap tingkat penurunan kecemasan atlet Gantolle dimana setelah responden tersebut mengikuti latihan tidak ada lagi atlet Gantolle yang memiliki tingkat kecemasan tinggi, bahkan dalam tes akhir menyatakan seluruh atlet Gantolle mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah mengikuti latihan PETTLEP.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan PETTLEP terhadap kemampuan ketepatan mendarat atlet Gantolle dimana setelah responden tersebut mengikuti latihan tidak ada lagi atlet Gantolle yang memiliki berada pada level cukup, bahkan dalam tes akhir menyatakan seluruh atlet Gantolle mengalami peningkatan kemampuan mendarat yaitu minimal pada level baik, bahkan 50% berada pada level baik sekali. Hal ini membuktikan bahwa PETTLEP sangat berguna untuk meningkatkan kemampuan atlet Gantolle pada umumnya.

5.2 Implikasi

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa latihan PETTTLEP dapat meningkatkan tingkat konsentrasi. Selain itu PETTTLEP juga sangat berguna untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet Gantolle dimana hal ini sangat berpengaruh pada penampilan atlet tersebut dalam sebuah pertandingan. Selain hal tersebut, PETTTLEP juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan mendarat atlet Gantolle, sehingga nantinya secara keseluruhan PETTTLEP sangat berguna untuk meningkatkan performa atlet Gantolle dalam mencapai prestasi terbaik. Terbukti dalam ajang PON Papua XIX 2020 yang diberikan perlakuan PETTTLEP, hasil Raihan untuk nomor ketepatan mendarat adalah 3 emas. Atlet terlihat lebih percaya diri meskipun harus menghadapi tempat, cuaca dan suasana yang berbeda karena sudah disiapkan terlebih dahulu dengan latihan PETTTLEP sebelumnya. Dalam menentukan estimasi pendaratan dengan posisi dari timur dan barat atlet bisa menampilkan performa yang lebih baik dari kompetitornya.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis mengajukan rekomendasi dengan harapan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan. Adapun rekomendasi yang penulis kemukakan adalah sebagai berikut :

1. Bagi pelatih, untuk menerapkan model PETTTLEP *imagery* agar tujuan latihan dapat tercapai dan meningkatkan performa atlet baik itu dari segi konsentrasi, anxiety ataupun ketepatan mendarat yang sangat dibutuhkan oleh atlet Gantolle.
2. Bagi pembina, harus menyadari bahwa seyogyanya dalam latihan tidak hanya berfokus pada kemampuan fisik dan teknik saja, melainkan juga harus menerapkan pelatihan keterampilan mental untuk menunjang peningkatan performa atlet.
3. Bagi atlet, untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari performa olahraga diperlukan latihan fisik, teknik, dan taktik. Di samping latihan secara fisik, teknik, dan taktik latihan mental juga perlu untuk dilatih.

Model *PETTLEP imagery* dapat digunakan sebagai salah satu variasi latihan mental.

4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat memberikan keterbaharuan lagi terutama meneliti variabel lain yang dapat dikembangkan melalui latihan keterampilan mental *PETTLEP imagery* dan relaksasi *imagery* ini secara lebih spesifik sehingga dapat memperkaya kajian teoritis dan keilmuan olahraga.