

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Kesehatan mental siswa atlet futsal di SMAN 10 Bandung masuk kedalam kategori rendah dalam nilai keseluruhan, dilihat dari seluruh aspek indikator yang mencakup depresi, kecemasan dan stress karena selalu melakukan latihan pagi dan sore hari sehingga menyebabkan beberapa diantara siswa dan siswi tersebut kelelahan dan tidak bersemangat ketika mengikuti pembelajaran PJOK.

Kesehatan mental siswa reguler di SMAN 10 Bandung masuk kedalam kategori rendah dalam nilai keseluruhan, dilihat dari seluruh aspek indikator yang tertera seperti depresi, kecemasan, dan stress dikarenakan beberapa alasan seperti faktor tekanan eksternal maupun internal, hormon dan gangguan kecemasan.

Perbandingan kesehatan mental siswa atlet futsal dan siswa reguler di SMAN 10 Bandung memiliki perbedaan yang signifikan melihat nilai secara keseluruhan antara keduanya hal ini dikarenakan aktivitas-aktivitas dari kedua siswa tersebut yang berbeda dalam setiap harinya.

5.2 Implikasi

Kesehatan mental antar kedua peserta didik sekolah tersebut sudah cukup baik, akan tetapi kepada sekolah-sekolah umum diseluruh Indonesia untuk selalu mengawasi peserta didik baik didalam maupun diluar sekolah agar kesehatan mental para peserta didik tersebut menjadi lebih baik lagi sehingga tidak terjadi hal-hal yang pihak sekolah tidak inginkan.

5.3 Saran

Bagi penelitian selanjutnya

1. Peneliti merekomendasikan kepada penelitian selanjutnya untuk menggunakan instrumen ini dan memberikan penambahan variabel agar adanya pembaruan.

2. Pada penelitian selanjutnya peneliti disarankan agar melibatkan banyak subjek dan data yang homogen, sehingga pada saat penelitian berlangsung peneliti bisa menganalisis data lebih baik karena dengan banyaknya data akan semakin mudah mencari data yang homogen. Akan tetapi, dalam hal mencari subjek selain disarankan agar melibatkan banyak subjek haruslah memperhatikan kebutuhan yang akan diteliti oleh peneliti.

Bagi guru pendidikan Jasmani dan pelatih di sekolah olahraga

1. Selalu menanamkan sikap tanggung jawab dan disiplin yang baik kepada siswa dalam mengikuti pembelajaran/latihan.
2. Selalu menyelipkan pembangunan kesehatan mental pada saat pembelajaran/latihan.