

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif pada atlet balap sepeda *road race* secara umum penulis menyimpulkan bahwa atlet balap sepeda *road race* Kota Bandung memiliki tingkat ketangguhan mental yang cukup baik. Sedangkan pada tingkat kecemasan kompetitif atlet balap sepeda *road race* Kota Bandung merasakan kecemasan yang sedang tetapi tetap dapat mengontrol dirinya pada dalam keadaan gelisah dan cemas. Hal ini berkaitan dengan usia atlet yang tergolong masih muda dan belum memiliki banyak pengalaman.

Secara khusus penulis memberikan kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif pada atlet balap sepeda *road race* Kota Bandung. Korelasi antara *mental toughness* dengan kecemasan kompetitif sangat rendah dan memiliki arah hubungan yang negatif.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan dalam penelitian ini yang menjelaskan bahwa *mental toughness* atau ketangguhan mental tidak ada hubungan yang signifikan dengan kecemasan kompetitif, dan juga temuan mengenai *mental toughness* atau ketangguhan mental akan berkembang seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman seorang atlet. Diharapkan para pelatih tetap memberikan pelatihan psikologis secara khusus sejak dini agar atlet dapat mengontrol dirinya sendiri, baik dari segi emosional dan dari segi kemampuan kognitif (kemampuan berpikir) sehingga atlet dapat mengendalikan kecemasan yang terjadi di dalam diri atlet ketika sebelum menghadapi pertandingan, saat pertandingan, maupun setelah pertandingan.

Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi wawasan bagi para atlet, pelatih, dan tim bahwa pentingnya memiliki *mental toughness* yang baik untuk

menghadapi masalah yang terjadi baik di lapangan, maupun di lingkungan masyarakat.

5.3 Rekomendasi

Atas dasar simpulan dan implikasi yang telah penulis paparkan di atas, maka penulis merekomendasikan beberapa hal bagi penelitian selanjutnya :

1. Penelitian ini memiliki kekurangan yaitu tidak dilakukan pada saat mendekati waktu pertandingan. Oleh karena itu, sebaiknya penelitian selanjutnya dilakukan pada saat mendekati waktu pertandingan.
2. Bagi para pelatih, diharapkan dapat membina dan melatih kemampuan psikologis atlet terutama pada pengendalian kecemasan atlet ketika akan menghadapi pertandingan, saat pertandingan, dan setelah pertandingan.
3. Bagi para atlet hendaknya mengetahui dan mengenal kondisi emosional diri sendiri dan dapat mengelola emosi yang dirasakan serta berkonsultasi dengan pelatih bagaimana cara mengelola emosi yang dirasakan pada saat pertandingan.