

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut kesimpulan yang di dapat oleh peneliti sebagai jawaban dari pertanyaan penelitian yang telah di rumuskan sebelumnya:

1. Kelelahan mental (*Mental Fatigue*) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pukulan forehand dan backhand smash. Dibuktikan bahwa kelelahan mental memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan bola pada saat melakukan pukulan forehand dan backhand smash.
2. Kelelahan mental (*Mental Fatigue*) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap akurasi pukulan forehand dan backhand smash. Dibuktikan dengan mengetahui bahwa kelelahan mental memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil akurasi atlet pada saat melakukan pukulan forehand dan backhand smash.

Melihat hasil bahasan penelitian, kelelahan mental merupakan salah satu faktor dalam menurunnya tingkat kecepatan dan akurasi pukulan forehand dan backhand smash.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh mental fatigue terhadap kecepatan dan akurasi pukulan forehand dan backhand smash atlet tenis meja, maka implikasi dalam penelitian ini yaitu :

1. Hasil yang diperoleh peneliti dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya.
2. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bacaan dan pengetahuan bagi pembaca, seluruh atlet dan khususnya pelatih tenis meja agar selalu memperhatikan terkait mental atlet baik dalam Latihan maupun pada saat bertanding.
3. Dapat dijadikan pedoman bagi pembaca mengenal alat tes yang digunakan pada penelitian ini.

5.3 Rekomendasi

Dari kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Untuk atlet tenis meja, peneliti merekomendasikan untuk tidak banyak melakukan aktifitas yang bisa membuat mental menjadi merasa lelah seperti banyak bermain game, membaca berita yang tidak penting dan faktual di sosial media dan menonton acara yang sifatnya untuk hiburan dalam waktu lama baik pada saat berlatih maupun saat mau bertanding.
2. Untuk pelatih, terus memberikan pemahaman kepada atletnya supaya mengurangi aktivitas-aktivitas yang bisa membuat mental atlet lelah dan terus memberikan motivasi kepada atlet-atletnya.
3. Peneliti harap adanya pengembangan penelitian yang mengidentifikasi kelelahan mental terhadap aspek yang lainnya yang bisa mempengaruhi kinerja atlet dilapangan.