

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penyajian analisis data pada BAB IV bahwa hasil data interval pada atlet klub sepak bola SSB Gelora Putra Sapeken yang berjumlah 20 atlet memiliki tingkat keadaan aspek psikologis yang bervariasi yaitu sebanyak 1 atlet sepak bola SSB Gelora Putra Sapeken aspek psikologi berkategori “Rendah”, sebanyak 8 atlet sepak bola SSB Gelora Putra Sapeken aspek psikologi berkategori “Sedang”, sebanyak 9 atlet sepak bola SSB Gelora Putra Sapeken aspek psikologi berkategori “Tinggi”, sebanyak 2 atlet sepak bola SSB Gelora Putra Sapeken aspek psikologi berkategori “Tinggi Sekali”. Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil data keadaan aspek psikologis atlet klub sepak bola SSB Gelora Putra Sapeken yang dominan rata-rata berkategori “Tinggi”.

Dari hasil keseluruhan komponen aspek psikologi atlet SSB Gelora Putra Sapeken berada pada kategori “Sedang”. Aspek komponen motivasi mendapatkan nilai 60,24%, aspek komponen fokus mendapatkan nilai 57,02%, Aspek komponen percaya diri mendapatkan nilai 63,10%, Aspek komponen pengendalian mendapatkan nilai 57,02%, Aspek komponen visualisasi mendapatkan nilai 61,67%, Aspek komponen persiapan mendapatkan nilai 61,19%.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, penulis mencoba memberikan saran sebagai berikut.

1. Atlet diharapkan mampu menggali, memahami dan mengembangkan pentingnya keterampilan psikologis dalam psikologi olahraga agar dapat bersaing di tingkat nasional. Selain itu, atlet harus terus mengembangkan keterampilan psikisnya melalui berbagai cara latihan keterampilan psikologis yang memberikan pengaruh positif bagi dirinya, sehingga kebutuhan untuk melatih keterampilan psikologis sama pentingnya dengan persiapan fisik dan teknik.
2. Semoga para pelatih dan semua orang yang berkecimpung di dunia olahraga khususnya sepak bola di klub SSB Gelora Sapeken terus belajar, memahami dan mengembangkan psikologi olahraga. Tujuannya adalah agar tim pelatih mengembangkan program pelatihan keterampilan psikologis untuk mengembangkan kebutuhan pemain sepak bola untuk mencapai prestasi puncak yang diharapkan.
3. Bagi peneliti tambahan, disarankan untuk memperdalam keahlian psikologisnya dengan mengembangkan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan keterampilan psikologis. Kemudian diharapkan dapat ditambahkan studi lebih lanjut dengan observasi dan wawancara mendalam agar kesimpulan lebih efektif, akurat dan efisien.