

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan dan diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Keterampilan psikologis pemain Sepakbola Indonesia putra dan putri yang terjun pada gelaran *Asian Games* XVIII 2018 secara keseluruhan masuk dalam kategori tinggi. Keterampilan psikologis pemain Sepakbola Indonesia putra dan putri yang terjun pada gelaran *Asian Games* XVIII 2018 tersebut masing-masing aspek keterampilan psikologis terdiri dari motivasi yang masuk dalam kategori sangat tinggi, kepercayaan diri masuk dalam kategori tinggi, kontrol kecemasan masuk dalam kategori tinggi, persiapan mental masuk dalam kategori tinggi, mementingkan tim masuk dalam kategori tinggi, dan konsentrasi masuk dalam kategori tinggi,
2. Tidak ada perbedaan yang signifikan pada perbedaan keterampilan psikologis pemain Sepakbola Indonesia ditinjau dari gender. Apabila ditinjau lebih mendalam pada dimensi setiap aspek keterampilan psikologis, maka ada perbedaan yang signifikan. Dimensi aspek keterampilan yang memiliki perbedaan ditinjau dari gender adalah keterampilan psikologis motivasi, kepercayaan diri, persiapan mental, dan konsentrasi, sedangkan dimensi aspek keterampilan yang tidak memiliki perbedaan ditinjau dari gender adalah keterampilan psikologis kontrol kecemasan dan mementingkan tim.

3. Tidak ada perbedaan yang signifikan pada perbedaan keterampilan psikologis pemain Sepakbola Indonesia ditinjau dari posisi. Apabila ditinjau lebih mendalam pada dimensi aspek keterampilan psikologis juga tidak ada perbedaan yang signifikan apabila ditinjau dari posisi.

B. Implikasi

Implikasi berdasarkan hasil penelitian sebagai berikut.

1. Bagi Atlet

Begitu kompleksnya tuntutan faktor keterampilan psikologis dalam cabang olahraga Sepakbola diharapkan pemain Sepakbola lebih mendalami, memahami, dan mengembangkan segala keterampilan psikologis yang diperlukan dalam Sepakbola. Seperti berdasarkan penelitian ini meskipun secara keseluruhan pemain Sepakbola memiliki keterampilan psikologis baik, namun ada beberapa yang harus diperhatikan daripada faktor penyebab kecemasan dan berkurangnya konsentrasi, dengan menambah latihan mental secara rutin, seperti latihan *imagery*, *selftalk*, atau *goal setting* untuk meningkatkan kontrol kecemasan dan menjaga konsentrasi performa dalam pertandingan agar keterampilan psikologis tersebut dapat berpengaruh positif dan menunjang pencapaian prestasi optimal.

2. Bagi Pelatih

Hasil penelitian yang telah dilakukan dan disampaikan diharapkan dapat memberikan masukan dan referensi kepada tim pelatih, agar seorang pelatih dapat memahami pentingnya keterampilan psikologis yang diperlukan pada cabang olahraga Sepakbola. Pelatih harus dapat mendalami, memahami, dan

mengembangkan keterampilan psikologis yang dibutuhkan oleh pemain Sepakbola, dengan memperbanyak literasi terkait latihan keterampilan psikologis dan juga beberapa pelatihan terkait latihan keterampilan psikologis, sehingga dapat menyusun program latihan keterampilan psikologis secara berkelanjutan sesuai dengan kebutuhannya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Secara keseluruhan tidak ada perbedaan yang signifikan pada keterampilan psikologis pemain Sepakbola Indonesia yang ditinjau dari gender dan posisi. Namun pentingnya menekankan untuk mempublikasikan penelitian yang bertentangan dengan hipotesis. Hasil yang kontradiktif tidak boleh dianggap sebagai sumber kekecewaan, melainkan dijadikan sebagai sumber informasi yang harus dimasukkan ke dalam pengetahuan ilmiah. Namun karena semua variabel yang mungkin tidak dapat menjelaskan temuan yang sesuai dengan hipotesis, ini akan menjadi penting untuk penelitian selanjutnya meneliti peran faktor-faktor lainnya dan mengembangkan dari instrument terkait dengan manambah item atau variabel, yang dapat membuktikan kesamaan dalam penelitian yang telah dilakukan dalam keterampilan psikologis dari tim yang sukses dan kurang sukses.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disampaikan, penulis mencoba untuk memberikan pernyataan saran-saran sebagai berikut.

1. Bagi Atlet

Untuk atlet diharapkan dapat mendalami, memahami, dan mengembangkan arti penting dari keterampilan psikologis pada ilmu psikologi olahraga untuk mampu bersaing di level internasional. Selanjutnya atlet untuk terus meningkatkan keterampilan psikologisnya dengan berbagai cara latihan keterampilan psikologis, seperti *imagery* dan *selftalk*.

2. Bagi Pelatih

Bagi pelatih dan seluruh staf yang berkecimpung dalam dunia olahraga khususnya Sepakbola diharapkan dapat terus mendalami, memahami, dan mengembangkan tentang perkembangan ilmu psikologi olahraga. Memperbanyak literasi terkait latihan keterampilan psikologis dan mengikuti berbagai pelatihan yang terkait latihan mental atau dengan merekrut pelatih *mental trainer* secara khusus. Tujuannya adalah agar tim pelatih dapat menyusun program latihan keterampilan psikologis untuk mengembangkan kebutuhan pemain Sepakbola dalam mencapai prestasi yang diharapkan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertajam aspek keterampilan psikologis dengan mengembangkan item yang berhubungan dengan keterampilan psikologis. Untuk mempertajam hasil diharapkan peneliti selanjutnya ditambah dengan observasi dan wawancara mendalam, agar simpulan dapat lebih spesifik.