

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa atlet Petanque Sumatra Utara yang berpartisipasi dalam PON XXI Aceh – Sumut 2024 memiliki tingkat mental bertanding yang baik dan bahkan masi ada pada kategori cukup yang dimana ini artinya masi ada hal yang harus diperbuat untuk meningkatkan tingkat mental bertanding atlet menjadi pada kategori yang sangat baik diatas kemampuan orang biasa atau non atlet. Hal ini dibuktikan melalui 19 responden yang dimana diperoleh data tingkat mental bertanding dengan nilai rata – rata (75,17%) dengan rincian sebagai berikut : Pada aspek percaya diri, tingkat mental bertanding atlet memperoleh persentase sebesar 80,75%. Pada aspek regulasi emosi, tingkat mental bertanding atlet memperoleh persentase sebesar 71,72%. Pada aspek konsentrasi, tingkat mental bertanding atlet memperoleh persentase sebesar 73,05%.

Atlet Petanque Sumatra Utara pada PON XXI Aceh – Sumut 2024 masih kesulitan dalam mengendalikan dan mengelola emosi ketika bertanding terutama diwaktu yang krisis sehingga pengaruh pelatih pada saat pertandingan sangat mempengaruhi mental bertanding atlet dalam aspek regulasi emosi. Ini dibuktikan dengan tingkat mental bertanding pada aspek regulasi emosi yang lebih rendah dibandingkan dengan aspek percaya diri dan konsentrasi.

Dari hasil penelitian yang didapat maka dapat disimpulkan bahwasanya tingkat mental bertanding atlet Petanque Sumatra Utara pada PON XXI Aceh – Sumut 2024 masih pada kategori yang baik, dimana ini masi belum cukup dan

masi ada hal yang harus diperbaiki untuk meningkatkan kualitas tingkat mental bertanding atlet Petanque Sumatra Utara. Penelitian ini juga menunjukkan bahwasanya ketiga aspek yang diukur pada penelitian ini dalam menentukan tingkat mental bertanding atlet Petanque Sumatra Utara pada PON XXI Aceh – Sumut 2024 sangat cocok dan saling berkaitan satu sama lain yang memang mempengaruhi performa dan kemampuan atlet Petanque dalam bertanding. Peran pelatih juga masih sangat berperan aktif terutama peran pelatih pada saat pertandingan, dimana pelatih dapat mengubah situasi dan kondisi mental bertanding atlet yang mengharuskan pelatih agar menerapkan ilmu psikologi olahraga terutama dalam memahami setiap karakteristik atletnya guna memberikan yang terbaik bagi prestasi atlet.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat mental bertanding atlet Petanque Sumatra Utara di PON XXI Aceh – Sumut 2024, peneliti telah menyusun sejumlah saran yang didasarkan pada temuan dan kesimpulan yang diperoleh, sebagai berikut:

1. Latihan meregulasi emosi sangat perlu dilakukan oleh pelatih terhadap atlet Petanque Sumatra Utara, seperti berlatih dalam situasi dan kondisi tertekan agar atlet terbiasa dalam hal tersebut sehingga tetap dapat mengendalikan dirinya.
2. Pelatih harus memiliki ilmu psikologi tentang memahami karakteristik atlet yang dibinanya sehingga dalam penyampaian arahan, motivasi, dan penyampaian informasi kepada atlet khususnya pada saat bertanding bisa sesuai dengan karakteristik atletnya.

3. Memperbaiki kualitas mental bertanding terkhusus pada aspek regulasi emosi sangat penting bagi atlet Petanque Sumatra Utara dikarenakan aspek ini sangat mempengaruhi kualitas atlet dalam pelaksanaan pertandingan.
4. Meningkatkan kualitas diri dalam segi peningkatan mental perlu dilakukan oleh setiap individu atlet Petanque Sumatra Utara dengan memahami apa kekurangan yang dirasakan untuk diperbaiki.

