

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil pengukuran psikologi dasar atlet sepakbola Provinsi Jambi tergolong baik dengan persentase skor secara keseluruhan sebesar 78,17%. Sementara itu, berdasarkan aspek-aspek yang diukur, maka kondisi psikologi dasar atlet sepakbola Provinsi Jambi saat persiapan Pra-PON Tahun 2023 berdasarkan hasil penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Motivasi atlet sepakbola Provinsi Jambi saat persiapan Pra-PON Tahun 2023 tergolong baik. Pada motivasi intrinsik dengan persentase skor sebesar 78,67%, dan motivasi ekstrinsik sebesar 80,00%.
2. Kepercayaan diri atlet sepakbola Provinsi Jambi saat persiapan Pra-PON Tahun 2023 tergolong baik. Skor yang per ditingkatkan terdapat pada aspek kepercayaan diri yang berkaitan dengan latihan dan keterampilan fisik dengan persentase skor sebesar 64,76% dan dalam kategori cukup. Sementara itu pada aspek kepercayaan diri yang berkaitan dengan efisiensi kognitif dalam kategori baik dengan persentase skor sebesar 71,05%, dan kepercayaan diri yang berkaitan dengan keuletan dalam kategori baik dengan persentase sebesar 82,62%.
3. Konsentrasi atlet sepakbola Provinsi Jambi saat persiapan Pra-PON Tahun 2023 tergolong baik. Konsentrasi atlet yang bersifat meluas tergolong baik

dengan persentase 81,90%, sedangkan konsentrasi atlet yang bersifat menyempit dalam kategori baik dengan persentase skor sebesar 78,73%.

4. Emosi atlet sepakbola Provinsi Jambi saat persiapan Pra-PON Tahun 2023 tergolong baik. Emosi yang berkaitan dengan rasa gelisah tergolong dalam kategori baik dengan persentase skor 83,81%, emosi yang berkaitan dengan rasa takut dalam kategori baik dengan persentase 80,00%, dan emosi yang berkaitan dengan rasa marah dalam kategori baik dengan persentase skor sebesar 79,24%.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti menyumbangkan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih supaya meningkatkan aspek psikologi dasar atlet terutama pada faktor kepercayaan diri yang berkaitan dengan latihan dan keterampilan fisik melalui peningkatan intensitas latihan.
2. Bagi atlet supaya lebih giat berlatih sehingga mampu meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik yang akan berkontribusi pada aspek psikologi dasar terutama dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet pada saat bertanding.
3. Bagi peneliti selanjutnya supaya melakukan penelitian lainnya yang berhubungan dengan aspek psikologi dasar atlet yang mempengaruhi kemampuan atlet dalam bermain sepakbola dengan menggunakan metode yang

berbeda seperti penelitian eksperimen dengan meneliti pengaruh aspek psikologi dasar terhadap kemampuan bermain dalam permainan sepakbola.