

BAB VI

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Penelitian ini mengungkap bahwa atlet bridge di Provinsi Jambi umumnya memiliki ketangguhan mental yang baik, meskipun beberapa masih menghadapi kesulitan dalam mengelola stres. Tingkat kecemasan cenderung rendah hingga sedang, sementara kepercayaan diri atlet berada pada kategori tinggi, yang berkontribusi positif terhadap performa mereka. Dukungan sosial dari pelatih dan rekan, serta persiapan mental yang matang, sangat penting dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan. Oleh karena itu, disarankan untuk menerapkan program pelatihan yang fokus pada pengembangan ketangguhan mental dan teknik pengelolaan kecemasan untuk meningkatkan prestasi atlet.

6.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menghasilkan beberapa implikasi penting yang dapat diterapkan untuk pengembangan atlet bridge di Provinsi Jambi:

1. Program Pelatihan: Pelatihan atlet bridge perlu mencakup modul yang fokus pada ketangguhan mental dan pengelolaan kecemasan. Ini bisa meliputi sesi pelatihan mental dan teknik relaksasi. Pelatih harus dilatih untuk menerapkan pendekatan ini agar atlet siap secara psikologis sebelum kompetisi.
2. Dukungan Sosial: Penting untuk membangun dukungan yang kuat antara pelatih, atlet, dan rekan tim. Pelatih harus memberikan umpan balik positif dan menciptakan suasana komunikasi terbuka. Dukungan emosional dari rekan tim juga perlu diperkuat melalui kegiatan kolaboratif agar atlet merasa lebih nyaman dan percaya diri.
3. Pemahaman Persiapan Mental Edukasi mengenai pentingnya persiapan mental perlu ditingkatkan. Pelatihan yang mengajarkan strategi permainan dan teknik mental dapat

membantu atlet mengelola tekanan. Sesi berbagi pengalaman dan diskusi tentang menghadapi kompetisi dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan atlet.

4. Peningkatan Psikologis: Fokus pada kesehatan mental atlet harus menjadi prioritas dalam pembinaan. Pelatih dan pengurus perlu bekerja sama untuk menciptakan program yang memperhatikan kesehatan mental, termasuk menyediakan akses ke psikolog olahraga atau konselor untuk membantu atlet mengatasi masalah psikologis.

Dengan menerapkan implikasi ini, diharapkan dapat meningkatkan performa dan kesejahteraan psikologis atlet bridge di Provinsi Jambi, serta mempromosikan olahraga ini secara lebih luas di masyarakat.

6.3 Saran

Berdasarkan simpulan dan implikasi penelitian diatas menunjukkan bahwa program pelatihan mental berbasis teknik relaksasi dan mindfulness dapat meningkatkan ketangguhan mental atlet bridge. Saran untuk penelitian selanjutnya bisa meneliti tentang efektivitas program pelatihan mental dan teknik relaksasi dalam meningkatkan ketangguhan atlet bridge, mengkaji hubungan antara strategi pengelolaan kecemasan dengan stabilitas emosional selama pertandingan, serta mengeksplorasi peran dukungan sosial dari pelatih dan rekan tim dalam membangun kepercayaan diri dan resiliensi atlet, sehingga dapat merancang intervensi psikologis yang lebih tepat guna untuk meningkatkan performa optimal dan kesejahteraan mental atlet dalam kompetisi mendatang.