

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan:

1. Psikososial atlet sepakbola berprestasi di Provinsi Jambi dipengaruhi oleh keseimbangan antara aspek psikologis dan sosial yang terbentuk dari pengalaman bertanding, interaksi sosial, serta dukungan lingkungan. Dari sisi psikologis, para atlet menunjukkan kemampuan dalam mengelola emosi, stres, dan trauma secara progresif seiring pengalaman mereka di lapangan, didukung oleh dorongan harapan besar untuk mencapai jenjang profesional. Mereka belajar mengendalikan emosi saat menghadapi situasi sulit seperti keputusan wasit atau skor tertinggal, serta mengatasi stres kompetisi melalui doa, musik, dan komunikasi tim. Meskipun pernah mengalami trauma cedera, sebagian besar berhasil pulih dengan dukungan pelatih dan keluarga. Sementara itu, dari aspek sosial, atlet menunjukkan kemampuan adaptasi yang tinggi dalam lingkungan baru, menjaga interaksi positif dengan sesama pemain, serta tetap aktif dalam kegiatan sosial di luar pertandingan, termasuk melatih anak-anak di desa mereka. Kombinasi faktor internal dan eksternal ini menjadi landasan penting dalam membentuk ketahanan dan kedewasaan psikososial atlet sepakbola berprestasi di Jambi.
2. Faktor pendukung dan penghambat perkembangan atlet sepakbola berprestasi di Provinsi Jambi dipengaruhi oleh keseimbangan antara aspek

psikologis dan sosial. Faktor pendukung dari sisi psikologis meliputi motivasi diri yang kuat, kemampuan dalam mengelola emosi, serta adanya harapan dan keyakinan positif untuk meraih prestasi yang lebih tinggi. Sementara itu, faktor sosial yang menunjang mencakup dukungan moral dari keluarga dan lingkungan sekitar, relasi sosial yang sehat di dalam tim, serta keterlibatan aktif dalam berbagai turnamen dan kegiatan sosial yang memperkuat kepercayaan diri dan pengalaman bertanding. Di sisi lain, terdapat pula faktor penghambat yang berasal dari tekanan mental dan stres saat menghadapi kompetisi, serta trauma akibat cedera yang dapat memengaruhi kepercayaan diri atlet. Selain itu, kurangnya fasilitas dan dukungan infrastruktur olahraga, keterbatasan eksposur dan apresiasi dari pemerintah daerah, serta kondisi ekonomi yang kurang mendukung menjadi tantangan sosial yang dapat menghambat perkembangan optimal para atlet. Oleh karena itu, perlu adanya sinergi antara pembinaan mental, dukungan sosial, dan perbaikan sarana untuk mendorong prestasi atlet secara berkelanjutan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Peningkatan Pembinaan Mental Atlet

Pelatih dan lembaga olahraga disarankan untuk menyediakan program khusus pembinaan psikologis, seperti pelatihan manajemen emosi, motivasi, dan penguatan mental guna membantu atlet mengatasi stres, trauma cedera,

serta tekanan kompetisi secara efektif.

2. Optimalisasi Dukungan Sosial

Keluarga, pelatih, dan masyarakat diharapkan terus memberikan dukungan moril, motivasi, dan komunikasi positif kepada atlet, baik saat bertanding maupun saat mengalami masa sulit, agar mereka merasa dihargai dan tidak kehilangan semangat berlatih.

3. Pemerataan Fasilitas dan Infrastruktur Olahraga

Pemerintah daerah perlu meningkatkan perhatian terhadap pengadaan dan pemerataan fasilitas olahraga, seperti lapangan latihan, peralatan yang memadai, serta akses medis untuk pemulihan cedera atlet, khususnya di daerah-daerah yang belum terjangkau.

4. Peluang Eksposur dan Pembinaan Karier Atlet

Dinas terkait dan klub sepakbola lokal disarankan membuka lebih banyak peluang bagi atlet muda untuk mengikuti turnamen regional maupun nasional, serta memfasilitasi kerjasama dengan akademi atau klub profesional guna menjembatani karier atlet ke tingkat yang lebih tinggi.