

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hubungan Ketangguhan Mental dengan Performa Puncak pada atlet bulutangkis di PB Hiqua Wijaya Kediri, dapat disimpulkan bahwa: Ada hubungan positif antara Ketangguhan Mental dengan Performa Puncak saat bertanding pada atlet bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai signifikansi yang didapat $0,000 < 0,05$ serta hasil koefisien korelasi sebesar 0,693.

Hubungan Dukungan Pelatih dengan Performa Puncak pada atlet bulutangkis di PB Hiqua Wijaya Kediri, dapat disimpulkan bahwa: Ada hubungan positif antara Dukungan Sosial Pelatih dengan Performa Puncak saat bertanding pada atlet bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai signifikansi yang didapat $0,000 < 0,05$ serta hasil koefisien korelasi sebesar 0,652.

Hubungan Ketangguhan Mental dan Dukungan Sosial Pelatih dengan Performa Puncak pada atlet bulutangkis remaja di PB Hiqua Wijaya Kediri, dapat disimpulkan bahwa: Ada hubungan positif antara Ketangguhan Mental dan Dukungan Sosial Pelatih dengan Performa puncak saat bertanding pada atlet bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri secara simultan. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai signifikansi yang didapat $0,000 < 0,05$ hasil koefisien korelasi sebesar 0,893.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada atlet bulutangkis remaja di PB Hiqua Wijaya Kediri, maka peneliti dapat memberikan saran dan masukan kepada pihak yang bersangkutan, yakni:

1. Dari hasil penelitian ini, disarankan agar para atlet bulutangkis lebih memperhatikan dan mengembangkan ketangguhan mental mereka. Atlet perlu menerapkan teknik-teknik penguatan mental, seperti visualisasi, meditasi, dan latihan pernapasan, untuk meningkatkan kesiapan mental saat menghadapi pertandingan. Dengan demikian, atlet dapat lebih baik dalam mengatasi tekanan dan mencapai performa puncak.
2. Disarankan bagi pelatih dan pembina bulutangkis untuk memasukkan program pengembangan mental dalam pelatihan. Pelatih perlu memberikan dukungan psikologis dan membekali atlet dengan strategi mental yang efektif. Selain itu, penting bagi pelatih untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana atlet merasa aman untuk berbagi tantangan mental yang mereka hadapi. Dengan pendekatan ini, diharapkan performa atlet dapat berkembang secara optimal di setiap kompetisi.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam teori psikologi terkait ketangguhan mental dan dukungan sosial pelatih, guna mengembangkan model hubungan antara ketangguhan mental, dukungan sosial pelatih, dan performa atlet. Penelitian lebih lanjut juga sebaiknya melibatkan lebih banyak klub bulutangkis dan cabang olahraga lain, serta melakukan studi yang memantau perkembangan ketangguhan mental dan performa atlet dari waktu ke waktu.