

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 60 atlet tenis Kalimantan Selatan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan dengan arah hubungan negatif yang signifikan antara *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness* pada atlet tenis lapangan. Dapat diketahui variabel *fear of negative evaluation* dan *mental toughness* pada atlet tenis lapangan memiliki koefisien (r) sebesar -0,991 dengan nilai (Sig.) sebesar 0,000 dan dapat diinterpretasikan bahwa untuk variabel *fear of negative evaluation* dan *mental toughness* berkorelasi negatif signifikan. Korelasi negatif yang signifikan artinya, apabila *fear of negative evaluation* mengalami peningkatan maka *mental toughness* akan mengalami penurunan (rendah). Begitu pula sebaliknya apabila *mental toughness* mengalami peningkatan maka *fear of negative evaluation* akan mengalami penurunan (rendah).

Adapun gambaran *mental toughness* ditinjau dari jenis kelamin, kelompok usia pertandingan dan lamanya menjadi atlet. Didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata *mental toughness* dengan jenis kelamin, kelompok usia pertandingan dan lamanya menjadi atlet. Pada kategori *mental toughness* ditinjau dari jenis kelamin, didapatkan hasil bahwa perempuan lebih banyak memiliki *mental toughness* yang tinggi. Pada kategori *mental toughness* ditinjau dari kelompok usia pertandingan, pada kelompok usia

pertandingan 12-14 tahun memiliki *mental toughness* yang tinggi dan pada kategori *mental toughness* ditinjau dari lamanya menjadi atlet, atlet yang menggeluti olahraga tenis lapangan selama 4 tahun lebih memiliki *mental toughness* yang tinggi.

Adapun gambaran *fear of negative evaluation* ditinjau dari jenis kelamin, kelompok usia pertandingan dan lamanya menjadi atlet. Didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata *fear of negative evaluation* dengan jenis kelamin, kelompok usia pertandingan dan lamanya menjadi atlet. Pada kategori *fear of negative evaluation* ditinjau dari jenis kelamin, didapatkan hasil bahwa jenis kelamin, laki-laki lebih merasakan *fear of negative evaluation* yang lebih tinggi. Pada kategori *fear of negative evaluation* ditinjau dari kelompok usia pertandingan, pada kelompok usia pertandingan 14-18 tahun lebih merasakan *fear of negative evaluation* yang tinggi dan pada kategori *fear of negative evaluation* ditinjau dari lamanya menjadi atlet, atlet yang menggeluti olahraga tenis lapangan selama 5 tahun lebih merasakan *fear of negative evaluation* yang tinggi.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian pada tema psikologi olahraga yang sejenis, disarankan untuk melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas. Diharapkan peneliti juga dapat memodifikasi atau menambah instrumen yang baru agar dapat membandingkan penelitian dengan sebelumnya seputar *fear of negative evaluation* dengan *mental toughness* pada atlet. Selain itu peneliti dapat

mengembangkan variabel, agar dapat mengetahui faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *mental toughness*.

2. Bagi Atlet

Bagi atlet, diharapkan dapat memiliki maupun dapat meningkatkan ketangguhan mental yang baik dengan memiliki kontrol diri yang baik, memiliki komitmen yang besar dalam menjalani tugasnya sebagai atlet, siap dan sigap dalam menerima segala tantangan dan percaya pada kemampuan diri sendiri. Selain itu, diharapkan memperhatikan dan dapat mengontrol faktor internal terutama faktor eksternal yang dapat memengaruhi *mental toughness* pada saat berlangsungnya pertandingan. Para atlet juga diharapkan dapat melatih mental mereka melalui mental training, agar dapat terbentuknya mental juara.

3. Bagi Pelatih

Bagi pelatih sangat disarankan untuk lebih memperhatikan para atletnya dari sisi psikologisnya, karena kemajuan prestasi seorang atlet selain dari segi teknik dan taktik sangat penting juga dalam segi psikologis seperti mental atlet itu sendiri, karena 80% faktor kemenangannya ditentukan oleh faktor mental, sehingga dapat berdampak pada *performance* atletnya saat berada dilapangan.

4. Bagi Penonton atau supporter

Bagi penonton atau *supporter* diharapkan dapat suportif pada saat mendukung dan bersorak memberikan semangat, karena dengan adanya evaluasi negatif yang dilontarkan pada pemain saat berjalannya pertandingan, dapat mempengaruhi perfoma atlet di lapangan. Mulailah membangkitkan nilai yang suportif dengan aksi positif sebagai *supporter*.