

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *mental toughness* dengan *anxiety competition* pada atlet lari Kota Bekasi. *Mental toughness*, yang meliputi ketahanan mental, kepercayaan diri, dan fokus, berperan penting dalam mengurangi kecemasan yang dialami atlet sebelum kompetisi. Atlet yang memiliki tingkat *mental toughness* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola rasa cemas yang muncul saat akan bertanding.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet yang memiliki tingkat *mental toughness* yang tinggi mampu mengatasi kecemasan dengan lebih baik, menjaga konsentrasi, dan tetap tenang dalam menghadapi tekanan kompetisi. Hal ini mendukung teori yang mengatakan bahwa *mental toughness* bukan hanya tentang ketahanan fisik, tetapi juga tentang bagaimana seseorang mengelola stres dan tekanan yang muncul dalam situasi kompetitif. Oleh karena itu, *mental toughness* menjadi faktor penting yang mempengaruhi tingkat *anxiety competition* dan dapat digunakan untuk meningkatkan performa atlet secara keseluruhan.

Selain itu, hasil analisis data menunjukkan bahwa *mental toughness* berhubungan negatif dengan *anxiety competition*, yang berarti semakin tinggi *mental toughness* atlet, semakin rendah tingkat *anxiety competition* yang

dirasakan. Ini menunjukkan pentingnya pembinaan dan pelatihan mental dalam olahraga, terutama pada atlet lari yang sering dihadapkan pada tekanan kompetisi yang besar.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman mengenai pengaruh *mental toughness* dalam mengelola *kecemasan kompetisi* pada atlet lari. Penelitian ini juga memperkuat pentingnya pengembangan *mental toughness* dalam program latihan atlet untuk meningkatkan kesiapan mental mereka sebelum bertanding.

## **B. Saran**

Berdasarkan simpulan di atas, beberapa saran dapat diberikan untuk meningkatkan kinerja atlet lari, khususnya dalam mengelola kecemasan kompetisi:

### **1. Peningkatan Pelatihan *Mental Toughness***

Pelatihan untuk meningkatkan *mental toughness* perlu diterapkan dalam program latihan rutin atlet lari. Pelatihan ini dapat mencakup teknik-teknik seperti visualisasi, relaksasi, dan latihan fokus untuk membantu atlet mengelola kecemasan yang muncul sebelum kompetisi. Melalui latihan ini, atlet dapat dilatih untuk lebih tenang dan lebih fokus, sehingga dapat menghadapi situasi kompetitif dengan lebih percaya diri.

### **2. Program Pembinaan Psikologi Olahraga**

Program pembinaan psikologi olahraga yang difokuskan pada penguatan *mental toughness* sebaiknya diterapkan oleh pelatih dan staf pendukung. Pendekatan ini penting untuk membantu atlet dalam menghadapi

tekanan psikologis yang dapat mempengaruhi performa mereka dalam kompetisi. Program seperti ini dapat dilakukan dalam bentuk sesi konseling atau seminar mengenai pengelolaan stres dan kecemasan.

### 3. Penggunaan Instrumen Penilaian *Mental Toughness* yang Lebih Luas

Penelitian ini menggunakan instrumen *Mental Toughness Questionnaire* (MTQ) untuk mengukur *mental toughness* atlet. Kedepannya, dapat diperluas dengan menggunakan alat ukur lain yang lebih komprehensif atau yang dapat memuat aspek-aspek lain dari *mental toughness* untuk memberikan gambaran yang lebih utuh tentang kondisi psikologis atlet.

### 4. Penerapan Teknik *Coping* yang Efektif:

Atlet disarankan untuk mengembangkan teknik *coping* yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan kompetisi. Pelatihan teknik *coping* yang melibatkan pengelolaan emosi dan kecemasan dapat memperkuat kesiapan mental atlet dalam menghadapi kompetisi. Dengan demikian, atlet dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan performa mereka di lapangan.

### 5. Pengembangan Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi penelitian selanjutnya yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan kompetisi, seperti dukungan sosial, motivasi, dan pengalaman kompetitif. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat melibatkan sampel yang lebih besar dan lebih beragam untuk memastikan hasil yang lebih representatif dan dapat diterapkan pada berbagai cabang olahraga.