

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data yang diperoleh menunjukkan bahwa, sebagian besar Atlet PERTAMINA *Soccer School* usia 16 tahun, usia 17 tahun, dan usia 18 tahun pada tahun 2015 memiliki kemampuan mental (*Mental Skills*) yang sedang. Selain itu, diketahui hasil masing-masing aspek *Mental Skills* adalah sebagai berikut:

- 1) Sebagian besar Atlet PERTAMINA *Soccer School* tahun 2015 memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang. Bahwa terdapat 15 orang (68,18%) atlet usia 16 tahun, 16 orang (76,20%) atlet usia 17 tahun, dan 18 orang (78,26%) atlet usia 18 tahun.
- 2) Sebagian besar Atlet PERTAMINA *Soccer School* tahun 2015 memiliki tingkat kontrol energi negatif yang sedang. Bahwa terdapat 13 orang (59,10%) atlet usia 16 tahun, 12 orang (57,15%) atlet usia 17 tahun, dan 15 orang (65,22%) atlet usia 18 tahun.
- 3) Sebagian besar Atlet PERTAMINA *Soccer School* tahun 2015 memiliki tingkat konsentrasi yang sedang. Bahwa terdapat 14 orang (63,64%) atlet usia 16 tahun, 12 orang (57,14%) atlet usia 17 tahun, dan 14 orang (60,86%) atlet usia 18 tahun.

- 4) Sebagian besar Atlet PERTAMINA *Soccer School* tahun 2015 memiliki tingkat kemampuan visualisasi dan imajeri yang sedang. Bahwa terdapat 13 orang (59,10%) atlet usia 16 tahun, 16 orang (76,20%) atlet usia 17 tahun, dan 19 orang (82,60%) atlet usia 18 tahun.
- 5) Sebagian besar Atlet PERTAMINA *Soccer School* tahun 2015 memiliki tingkat motivasi yang tinggi. Bahwa terdapat 15 orang (68,18%) atlet usia 16 tahun, 11 orang (52,39%) atlet usia 17 tahun, dan 13 orang (56,52%) atlet usia 18 tahun.
- 6) Sebagian besar Atlet PERTAMINA *Soccer School* tahun 2015 memiliki tingkat energi positif yang sedang. Bahwa terdapat 14 orang (63,64%) atlet usia 16 tahun, 16 orang (76,20%) atlet usia 17 tahun, dan 16 orang (69,56%) atlet usia 18 tahun.
- 7) Sebagian besar Atlet PERTAMINA *Soccer School* tahun 2015 memiliki tingkat kontrol perilaku yang sedang. Bahwa terdapat 18 orang (81,82%) atlet usia 16 tahun, 15 orang (71,20%) atlet usia 17 tahun, dan 15 orang (71,20%) atlet usia 18 tahun.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diolah dan dianalisis oleh peneliti serta memperhatikan kesimpulan di atas, maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Dari seluruh hasil penelitian dapat disarankan bahwa untuk setiap aspek yang ada agar diperhatikan hasilnya untuk menjadi bahan pertimbangan seluruh atlet dan *Coaching Staff* di *PERTAMINA Soccer School* demi menjadi acuan untuk lebih baik lagi ke depannya.
2. Sebaiknya untuk penelitian serupa, yaitu tentang angket lebih memperhatikan tingkat keseriusan sampel dalam mengisi angket yang telah dibuat guna mendapatkan hasil yang lebih maksimal.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi Pengurus Besar *PERTAMINA Foundation* dan *PERTAMINA Soccer School* untuk mengambil kebijakan dalam menentukan atlet-atlet yang akan diseleksi untuk masuk dalam *PERTAMINA Soccer School* serta sebagai acuan untuk membuat program latihan bagi seluruh *coaching staff* bukan saja dalam faktor teknik dan fisik namun juga psikologis yang juga sama pentingnya.