

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil temuan bab 4 mendapatkan hasil :

1. Data aspek psikologi atlet pelatda judo DKI Jakarta dalam menyiapkan pencapaian prestasi tingkat nasional pada tahun 2021 dengan kategori “sedang”
2. Berdasarkan aspek psikologi skor tertinggi dan terendah yang dimiliki adalah kategori “sedang”
3. Skor berdasarkan angket Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Pencapaian Prestasi Tingkat Nasional Atlet Pelatda Judo DKI Jakarta dimasa Pandemi Covid-19 dengan kategori “sedang”

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga memiliki peranan penting dalam pembinaan pencapaian prestasi atlet. Didalam psikologi olahraga terdapat aspek-aspek yang berpengaruh terhadap penampilan atau kinerja fisik dalam berolahraga dan bagaimana peran dalam latihan dapat mempengaruhi perkembangan aspek psikologi olahraga seorang atlet. Aspek-aspek dalam psikologi yang dapat mempengaruhi penampilan ataupun kinerja seorang atlet yaitu, aspek emosi, aspek agresivitas, aspek motivasi, aspek kecerdasan, aspek kepercayaan diri, aspek kecemasan dan aspek kedisiplinan.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan peranan psikologi olahraga terhadap prestasi, yaitu:

1. Bagi para pelatih Judo, Khususnya bagi pelatih Judo Dki Jakarta dapat meningkatkan aspek-aspek psikologi olahraga pada atletnya.
2. Bagi atlet-atlet Judo pada umumnya, khususnya bagi Atlet Judo Dki Jakarta untuk dapat menjaga dan meningkatkan aspek-aspek Psikologi olahraga secara baik.

3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan daerah yang berbeda.

