

BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti atau diterima. Ada hubungan positif antara *self efficacy* dengan *problem focused coping* pada atlet renang. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi pula *problem focused coping* pada atlet dan sebaliknya.

6.2. Saran

6.2.1. Bagi Subjek

Klub renang Elite hendaknya memperhatikan kondisi psikis atlet. Dengan begitu, atlet dapat menyalurkan keluh kesahnya selama pelatihan dan hasil dari para atlet dapat didiskusikan dengan pelatih untuk menyusun langkah-langkah pelatihan yang tepat, guna menstabilkan performa atlet disaat perlombaan. Hasil diskusi bisa berupa memberikan program perbaikan berbasis evaluasi yang berkelanjutan sehingga meningkatkan semangat dan menambah *self efficacy* atlet. Lalu dengan mendatangkan atlet-atlet senior atau berpengalaman untuk bercerita serta berbagi pengalaman, sehingga para atlet memiliki gambaran dan percontohan dalam meningkatkan perkembangan latihan mereka.

6.2.1. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya perlu menambah jumlah subjek terlebih dengan usia yang lebih matang serta memiliki keinginan untuk lanjut ke jenjang atlet profesional supaya dapat memberikan hasil korelasi baru pada penelitian selanjutnya. Penelitian dapat meneliti faktor lain yang berpengaruh pada *coping mechanism* seperti usia, *goal setting*, dukungan, *burnout*, dan lain-lain.

