

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil deskripsi yang telah peneliti uraikan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Untuk mencapai prestasi maksimal punggawa dan punggawati sering dihadapkan pada berbagai tantangan, baik pada saat berlatih maupun dalam situasi pertandingan. salah satunya adalah tidak percaya diri, kurangnya menjaga keakraban antara sesama punggawa dan punggawati, kecemasan karena memiliki perasaan tidak enak hati ketika jarang sekali latihan karena memiliki kesibukan di rumahnya, kecemasan ketika cedera, stres ketika gugup dan merasa tertekan. Oleh sebab itu, punggawa dan punggawati harus memiliki berbagai kemampuan baik fisik, teknik, strategi, maupun mental yang baik.
2. Perkembangan mental punggawa dan punggawati tentu dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor yang terjadi pada

punggawa dan punggawati dalam meningkatkan mental, menjadi mental yang tangguh tentunya tidak dilakukan dengan proses yang mudah tanpa hambatan. adapun beberapa faktor menghambat diantaranya faktor keluarga, sakit/cedera, kecemasan, kedisiplinan dan stres.

3. Pelaksanaan pembinaan mental dilakukan untuk menyiapkan mental punggawa dan punggawati menjelang perlombaan maupun mau melakukan kegiatan, juga ditunjukkan untuk membina daya tahan mental punggawa dan punggawati. Upaya yang dilakukan guru berupa Motivasi, sikap kedisiplinan, perhatian kepada para punggawa dan punggawati, sikap tegas dan meneladani sikap kedisiplinan. Pembinaan mental tidak hanya dilakukan didalam padepokan, tetapi diluar padepokan pun perlu dilakukan dalam bentuk hubungan kekeluargaan.

## **B. Saran-saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan terhadap pembinaan pembinaan mental yang dilakukan oleh Padepokan Pencak

Silat Bandrong Titisan Ki Renggong. selama proses pengkajian penelitian ini, maka penulis menyarankan bahwa:

#### 1. Bagi Padepokan Pencak Silat Titisan Ki Renggong

Agar terus mengembangkan pola pembinaan yang dilakukan, seperti bekerjasama dengan pakar psikologi olahraga, atau lembaga lainnya yang dapat membantu upaya optimalisasi keterampilan teknik beladiri dan mental punggawa dan punggawati. Pola pembinaan mental bisa diperdalam dengan menggunakan metode konseling sebagai langkah untuk meningkatkan pengendalian dan keyakinan terhadap kemampuan punggawa dan punggawati itu sendiri.

#### 2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini tentunya masih terdapat kekurangan yang harus dilengkapi melalui penelitian lanjutan pada masalah yang berbeda. Artinya terdapat masalah-masalah yang beragam yang terjadi didunia olahraga khususnya olahraga Pencak Silat Bandrong dengan mengkaji yang lebih spesifik.

### 3. Bagi Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Kajian psikologi olahraga dapat terus dikembangkan melalui penambahan matakuliah, penelitian lanjutan atau tugas praktikum profesi didunia olahraga. Atau bisa halnya seperti program extra kulikuler disekolah, dikarenakan profesi konselor didunia olahraga sangat jarang ditemukan khususnya Pencak Silat Bandrong, hal tersebut membuka ruang pekerjaan bagi konselor yang berminat dibidang olahraga. Selain ruang profesi, selama penulis melakukan penelitian dan merasakan sendiri sebagai punggawa para punggawai dan punggawati memang sangat membutuhkan seorang konselor untuk memfasilitasi perkembangan psikologisnya. Dan perlu diketahui bahwa, telah banyak perilaku-perilaku atau tindakan yang dilakukan didunia olahraga yang menarik untuk diteliti selanjutnya sebagai upaya pengembangan psikologi olahraga.