



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Penelitian “Pengaruh Efektivitas Komunikasi Pelatih dengan Atlet terhadap Ketangguhan Mental Atlet” bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari efektivitas komunikasi terhadap ketangguhan mental atlet dan seberapa besar pengaruh yang diberikan oleh efektivitas komunikasi tersebut.

Dari data yang didapatkan berdasarkan data yang penulis temukan dalam proses penelitian, pengaruh dari efektivitas komunikasi terhadap ketangguhan mental atlet adalah positif. Artinya efektivitas komunikasi pelatih dengan atlet memiliki pengaruh terhadap ketangguhan mental atlet. Pengaruh yang diberikan oleh sebesar 60%, sedangkan 40% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian yang penulis lakukan. Artinya adalah peran seorang pelatih sangatlah penting dalam pembentukan ketangguhan mental atlet yang baik dan komunikasi harus yang baik sangat penting dimiliki oleh seorang pelatih. Dengan komunikasi yang baik maka menghasilkan atlet yang memiliki ketangguhan mental baik yang dampaknya terhadap kualitas baik dari sebuah tim.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Saran Akademis**

Saran penulis adalah teori tentang komunikasi olahraga seharusnya lebih diperbanyak lagi akses dan penelitian yang dilakukan, sehingga memiliki tingkat spesifikasi yang tinggi terhadap penelitian yang dilakukan. Sedangkan untuk penelitian yang akan melakukan penelitian sejenis harus lebih bisa mendapatkan hasil dengan cakupan yang jauh lebih luas.

### **5.2.1 Saran Praktis**

Bagi lembaga atau institusi yang berkaitan dengan pemberian lisensi kepelatihan untuk memberikan pelajaran tentang komunikasi yang baik dan efektif kepada para calon pelatih. Hal tersebut dianggap sangat penting karena mengacu pada data yang penulis temukan faktor komunikasi memiliki peranan yang sangat besar dalam pembentukan ketangguhan mental atlet yang akan memiliki dampak juga bagi sebuah tim.

Selain itu, untuk atlet patut untuk diberikan seminar atau pelatihan tentang komunikasi, karena atlet juga perlu mengetahui pentingnya komunikasi terhadap pengembangan diri mereka. Dengan pemberian pengetahuan komunikasi yang baik di antara pelatih serta atletnya akhirnya diharapkan adanya hasil yang baik dari tim tersebut.