

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang sudah dipaparkan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh agresivitas terhadap anxiety pada atlet cabang olahraga beladiri pencak silat, dapat disimpulkan bahwa;

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan pada anxiety terhadap penampilan atlet cabang olahraga beladiri pencak silat ($p=0,038 > 0,05$).
- 2) Terdapat perbedaan yang signifikan antara Agresivitas dan Anxiety terhadap penampilan atlet pencak silat ($p= 0.000 < 0,05$, mean = 52.03).

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada anxiety terhadap agresivitas pada atlet cabang olahraga beladiri pencak silat Tadjimalela. Implikasi dari penelitian ini meliputi banyak hal yang dapat dimanfaatkan oleh banyak pihak dari banyak kalangan.

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua orang khususnya atlet beladiri bahwa anxiety mempengaruhi performa atau tingkat agresivitas pada saat bertanding dimana harus seimbang antara kesehatan mental dan fisik.
- 2) Pengurangan tingkat kecemasan bagi atlet sangat penting bagi peningkatan agresivitas atlet pada saat pertandingan beladiri, demi terciptanya ketenangan bagi atlet saat mengambil keputusan pada saat pertandingan beladiri

5.2.2 Rekomendasi

Berdasarkan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dari itu peneliti mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai pengaruh agresivitas terhadap anxiety pada atlet cabang olahraga pencak silat. Maka dari itu peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagi atlet diharapkan dapat melakukan penerapan dengan lebih banyak melakukan simulasi pertandingan saat latihan agar terbiasa mengatasi tingkat kecemasan supaya di saat pertandingan yang sesungguhnya tingkat agresivitasnya tinggi dan performa tetap terjaga pada saat penampilan.

- 2) Bagi Lembaga, sekolah/universitas/ perguruan olahraga bela diri agar mampu membantu atlet agar dapat memanajemen dirinya sendiri dalam membiasakan berlatih simulasi pertandingan serta memotivasi atlet agar mengurangi tingkat kecemasannya.

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan metode penelitian lebih di tingkatkan kembali serta di kembangkan kembali dengan menjadikan sample nya kepada olahraga beladiri lainya atau kepada cabang olahraga lainnya dan bagaimana hasil dari pengaruh agresivitas terhadap anxiety dari

