

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat di simpulkan sebagai berikut:

##### **5.1.1 Tingkat kecemasan pemain sepakbola Rice Cake Fc pada saat pertandingan**

Para pemain Rice Cake Fc mengalami kecemasan pada saat pertandingan dan terdapat indikator-indikator kecemasan yaitu gelisah, mudah tersinggung, perasaan cemas, sering buang air kecil, sulit berkonsentrasi, dan sulit tidur. Dari keenam indikator tersebut yang paling dominan Tingkat kecemasan ialah gelisah dengan sebesar 38,49%.

- a. Pemain Rice Cake Fc mengalami ketersinggungan sebelum bertanding sebesar 20,98%.
- b. Pemain Rice Cake Fc mengalami perasaan cemas pada saat bertanding sebesar 22,72%.
- c. Pemain Rice Cake Fc mengalami sering buang air kecil sebelum bertanding sebesar 30,81%.
- d. Pemain Rice Cake Fc mengalami sulit berkonsentrasi pada saat bertanding sebesar 31,58%.
- e. Pemain Rice Cake Fc mengalami sulit tidur sebelum bertanding sebesar 20,98%.

##### **5.1.2 Faktor yang menyebabkan kecemasan pemain sepakbola Rice Cake Fc**

Pada saat pertandingan, diantaranya: tekanan penonton, tekanan pelatih dan manajemen team. Tekanan-tekanan tersebutlah yang mempengaruhi performa para pemain untuk menampilkan performa terbaiknya dan berdampak juga terhadap keberhasilan kemenangan tim maupun prestasi pemain dan tim, dari ketiga faktor tersebut yang paling dominan adalah tekanan penonton.

## 5.2 Implikasi

Dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, peneliti berharap dengan adanya laporan hasil penelitian ini:

- a. Dengan adanya penelitian ini diharapkan pemain lebih semangat dan giat dalam berlatih untuk meningkatkan kemampuan dalam permainan sepakbola.
- b. Dapat dilihat adanya dampak dari semangat yang tinggi pada saat latihan, sehingga pada saat bertanding bisa mempunyai kepercayaan diri yang sangat tinggi. Selain itu,
- c. Kepercayaan diri dapat memberikan prestasi karena Ketika percaya diri bisa memenangkan pertandingan dan mendapatkan prestasi. Pelatih juga memberikan aura positif yang selalu mendukung, memberikan semangat kepada pemain dan mendampingi pemain saat bertanding sehingga dapat mempengaruhi rasa percaya diri pemain.

## 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang ingin disampaikan oleh peneliti untuk mengatasi kecemasan pemain pada saat pertandingan:

### 5.3.1 Bagi Tim

Untuk meningkatkan percaya diri dan mengatasi kecemasan diperlukan peningkatan kualitas atlet dan pelatih. Dengan sarana dan prasarana yang lebih baik, pelatih dan atlet akan lebih termotivasi untuk melakukan latihan.

### 5.3.2 Bagi Atlet

Peneliti memberikan saran kepada atlet agar mereka dapat mempelajari analisis gambaran tentang pengaruh kecemasan terhadap keberhasilan performa individu maupun kemenangan tim dalam sebuah pertandingan. Pada penelitian ini terdapat pengaruh yang sangat tinggi terhadap performa pemain dan keberhasilan tim dalam pertandingan sepakbola. Oleh karena itu, disarankan atlet mempunyai tingkat kepercayaan diri yang sangat tinggi untuk keberhasilan pertandingan sepakbola.

### 5.3.3 Bagi Pelatih

Bagi pelatih, Pelatih dapat menggunakan informasi tentang tingkat mengatasi kecemasan untuk membuat program pelatihan yang lebih baik dan lebih efisien. Mereka dapat memberikan dukungan dan bimbingan tambahan kepada atlet yang mungkin memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

### 5.3.4 Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya juga diharapkan memasukkan faktor tambahan yang dapat memengaruhi atlet dalam bertanding, seperti dukungan sosial, kecemasan sebelum bertanding, dan Penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang psikologi olahraga dan perkembangan pemain. Hasil penelitian dapat digunakan untuk membuat intervensi atau program pembinaan yang lebih baik untuk mengatasi kecemasan.