

BAB V

KESIMPULAN, SARAN DAN IMPLIKASI

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan percaya diri tinggi terhadap penurunan kecemasan atlet pada pertandingan sepakbola sebesar 0,535 yang menunjukkan tingkat koefisien korelasi dan kekuatan sedang.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan percaya diri rendah terhadap penurunan kecemasan atlet pada pertandingan sepakbola sebesar 0,433 yang menunjukkan tingkat koefisien korelasi dan kekuatan lemah.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara percaya diri rendah dan percaya diri tinggi terhadap penurunan kecemasan atlet pada pertandingan sepakbola dengan nilai tingkat percaya diri tinggi sebesar 0,535 kekuatan korelasi sedang dan nilai tingkat percaya diri rendah sebesar 0,433 kekuatan korelasi lemah. Berdasarkan tingkat korelasi dan kekuatan menunjukkan korelasi bernilai negatif. Dengan hasil tersebut terbukti percaya diri tinggi lebih baik terhadap penurunan kecemasan atlet pada pertandingan sepakbola.

1.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti merekomendasi untuk penelitian selanjutnya, diantaranya sebagai berikut:

1. Saran kepada peneliti selanjutnya
 - a. Bagi peneliti, yang akan melakukan penelitian yang serupa diharapkan menggunakan sampel dengan level yang lebih tinggi, semisal menggunakan atlet profesional sepakbola. Sehingga hasil penelitian yang didapat akan lebih baik sebagai sumber informasi.
 - b. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih menyempurnakan skala kepercayaan diri dan kecemasan. Penyempurnaan bisa dilakukan dengan menambah item, aspek aspek alat ukur, mengganti variabel lain, dan memperbaiki tata bahasa.

- c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
2. Saran bagi atlet

Hasil penelitian ini diharapkan memungkinkan pemain sepakbola untuk menghindari atau mengatasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan kurang percaya diri dan kecemasan dengan bertahan dan menunjukkan keinginan untuk berprestasi dalam olahraga bahkan ketika mereka menghadapi tekanan atau tantangan terus-menerus.

3. Saran bagi pelatih

Pelatih harus memperhatikan kepercayaan diri dan kecemasan atletnya saat latihan maupun pertandingan, karena kepercayaan diri dan kecemasan dapat mempengaruhi hasil dan performa atlet. Tujuannya agar atlet menjadi terbiasa lebih percaya diri, mampu berkonsentrasi, dan tidak mengalami kecemasan saat bertanding.

1.3 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap penurunan kecemasan atlet pada pertandingan sepakbola Askab PSSI Sumedang. Atlet yang memiliki mental yang kuat akan memiliki rasa tanggung jawab dan kepercayaan diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat, dan ingin menyelesaikan tugas dengan baik. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi, perbandingan, dan acuan untuk penelitian mendatang dengan menambah wawasan atau faktor lain yang berguna bagi atlet dan pelatih.