

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya mengenai hasil dari seluruh data antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol di mana nilai rata-rata *posttest* kelompok eksperimen pada grup statistik lebih berpengaruh signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa ketika kelompok eksperimen diberikan *treatment* terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* terhadap penurunan kecemasan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis mempunyai saran bagi pihak-pihak terkait utamanya untuk para pelatih dan atlet taekwondo dengan harapan agar dapat memperluas wawasan pengetahuan dan juga menjadikan penelitian yang bermanfaat. Ada pun saran-saran yang akan penulis kemukakan adalah bagi pelatih pada cabang olahraga pencak taekwondo atau cabang olahraga manapun bisa menggunakan terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* ini sebagai salah satu program latihan psikologis atlet dalam menurunkan tingkat kecemasan karena pada atlet cabang olahraga taekwondo terapi *EFT* dapat menurunkan tingkat kecemasan atlet dan menunjang atlet dalam menghadapi pertandingan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi peningkatan pengetahuan maupun wawasan pelatih khususnya pada cabang olahraga taekwondo atau tidak menutup kemungkinan bagi cabang olahraga manapun untuk mengembangkan atau menerapkan terapi dalam program latihan atlet.