

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara ketepatan smash dengan variabel psikologis, yaitu kecemasan dan kepercayaan diri. Nilai signifikansi linearitas untuk kedua variabel berada di bawah 0,05, menunjukkan hubungan yang kuat dan dapat diterima secara statistik. Deviasi dari linearitas yang tidak signifikan semakin memperkuat bahwa pola hubungan ini bersifat linear. Hal ini mengindikasikan bahwa baik kecemasan maupun kepercayaan diri memiliki peran penting dalam memengaruhi ketepatan smash atlet.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kepercayaan diri dan ketepatan smash. Atlet dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami penurunan performa akibat gangguan konsentrasi, ketegangan otot, serta penurunan kemampuan dalam mengambil keputusan. Sebaliknya, kepercayaan diri memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap ketepatan smash. Atlet yang percaya diri menunjukkan performa teknis yang lebih baik, dengan kontrol motorik dan fokus yang lebih optimal saat melakukan smash.

Dari kedua variabel yang dianalisis, kepercayaan diri memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap ketepatan smash dibandingkan kecemasan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai korelasi kepercayaan diri terhadap ketepatan smash sebesar 0,587 ( $p = 0,019$ ), yang lebih tinggi dibandingkan korelasi negatif kecemasan sebesar -0,534 ( $p = 0,035$ ). Dengan demikian, peningkatan kepercayaan diri atlet memberikan kontribusi yang lebih besar dalam meningkatkan akurasi smash. Oleh karena itu, intervensi pelatihan mental sebaiknya lebih difokuskan pada upaya meningkatkan kepercayaan diri, tanpa mengabaikan pentingnya pengelolaan kecemasan.

## 5.2 Saran

Berdasarkan simpulan yang telah diuraikan, diperlukan beberapa rekomendasi untuk meningkatkan performa atlet secara optimal. Pertama, pelatih perlu mengintegrasikan latihan mental dan teknik relaksasi dalam program latihan untuk membantu atlet mengelola kecemasan dan menjaga kestabilan emosional saat bertanding. Kedua, penerapan simulasi pertandingan secara rutin dapat meningkatkan adaptasi atlet terhadap situasi kompetitif yang sebenarnya, sehingga mereka lebih siap menghadapi tekanan. Ketiga, pemberian umpan balik positif dan pembentukan pola pikir optimis harus diterapkan secara konsisten untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet, yang berdampak pada ketepatan gerakan dan performa mereka. Keempat, pendekatan holistik yang mencakup aspek teknis dan psikologis harus menjadi bagian integral dari program pembinaan atlet, sehingga mereka dapat berkembang secara fisik dan mental. Dengan menerapkan strategi ini secara sistematis, atlet akan mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, dan mempertajam ketepatan smash dalam pertandingan.