

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian mengenai dampak kecemasan terhadap performa siswa ekstrakurikuler Tarung Derajat di SMAN 1 Lembang, bahwa kecemasan secara signifikan mempengaruhi performa siswa. Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan setelah dilakukan *treatment* berupa relaksasi pernapasan, mendengarkan musik dan *self-talk* positif. Hal ini ditunjukkan oleh fakta bahwa skor ketenangan siswa meningkat dari rata-rata 44,30 pada *pretest* menjadi 76,50 pada *posttest*, yang menunjukkan bahwa mereka berada dalam kondisi yang lebih rileks setelah intervensi. Selain itu, setelah melakukan *treatment*, performa para murid meningkat secara signifikan, dengan nilai rata-rata performa meningkat dari 59,75 menjadi 81,30. Hal ini menunjukkan bahwa *treatment* ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental para murid, tetapi juga meningkatkan kemampuan teknis mereka dalam latihan Tarung Derajat.

Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa mengelola masalah psikologis, terutama kecemasan, sangat penting untuk meningkatkan performa siswa dalam latihan beladiri seperti Tarung Derajat. Teknik relaksasi pernapasan, mendengarkan musik dan *self-talk* positif telah terbukti menjadi cara yang berhasil untuk menurunkan kecemasan sekaligus meningkatkan performa latihan siswa. Selain itu, telah dibuktikan bahwa mengukur tingkat kecemasan menggunakan teknologi EEG, seperti *FokusCalm Headband*, dapat membuat hasil penelitian menjadi lebih terpercaya dan akurat.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan temuan penelitian, penulis membuat sejumlah saran agar penelitian ini dapat bermanfaat, baik secara praktis maupun teoritis. Pertama, disarankan agar para pelatih dan instruktur olahraga mulai memasukkan teknik relaksasi pernapasan, mendengarkan musik, dan *self-talk* positif ke dalam program latihan rutin mereka. Hal ini bertujuan untuk membantu para murid dalam

mengelola kecemasan mereka agar dapat tampil lebih baik saat latihan dan kompetisi. Kedua, karena faktor mental memiliki dampak yang signifikan terhadap performa siswa, sekolah didorong untuk lebih fokus pada aspek psikologis siswa, terutama mereka yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler beladiri. Bagi murid yang memiliki tingkat kecemasan yang signifikan, sekolah harus memikirkan untuk menawarkan fasilitas atau program dukungan psikologis agar potensi mereka dapat berkembang secara maksimal. Ketiga, diharapkan para peneliti di masa depan dapat menggunakan ukuran sampel yang lebih besar atau bereksperimen dengan variabel-variabel tambahan yang juga memengaruhi performa siswa, seperti ketangguhan mental atau kepercayaan diri. Untuk membandingkan efektivitas *treatment* secara lebih rinci, peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan untuk menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol.

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan dalam membuat rencana latihan yang memprioritaskan kesehatan mental para siswa, selain kemampuan fisik dan teknik, sehingga mereka dapat menampilkan performa terbaik saat latihan maupun kompetisi.