

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan musik terhadap penurunan kecemasan atlet futsal sebelum bertanding.

5.1.2 Tidak terdapat pengaruh yang signifikan kelompok tanpa musik terhadap penurunan kecemasan atlet futsal sebelum bertanding.

5.1.3 Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan musik dan tanpa musik terhadap penurunan kecemasan atlet futsal sebelum bertanding.

5.2 Implikasi

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian berikut disajikan implikasi yang dianggap relevan dengan penelitian ini, yaitu:

Melihat faktor yang ditimbulkan dari kepercayaan diri cukup tinggi pengaruhnya, maka diharapkan atlet dan pelatih lebih peduli terhadap kecemasan sebelum bertanding karena menjadi faktor yang mempengaruhi hasil performa maupun pertandingan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian dengan ini Penulis kemukakan rekomendasi yang dianggap relevan.

5.3.1. Kepada Pelatih dan staff ekstrakurikuler SMAN 1 Kota Sukabumi diharapkan senantiasa memantau kondisi psikologis atlet agar selalu terjaga dalam kondisi terbaik.

5.3.2. Selalu memberikan motivasi kepada para atlet agar menambah kepercayaan diri atlet saat sebelum menghadapi pertandingan.

5.3.3. Kepada atlet futsal SMAN 1 Kota Sukabumi harus bisa menjaga kondisi pribadi baik dari segi kebugaran maupun psikologi.

5.3.4. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan saat melakukan penelitian dimasa depan untuk memperluas penelitian mengenai kondisi kecemasan atlet terhadap berbagai macam tingkat pertandingan ataupun kompetisi, sehingga penelitian ini dapat lebih komprehensif serta dapat dilihat tingkat kecemasan dan solusi yang tepat untuk menanganinya.