

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

*Competitive anxiety* pada atlet hoki dapat diidentifikasi melalui empat aspek utama, yakni kognitif, afektif, somatik, dan motorik. Kedua atlet yang menjadi subjek penelitian menunjukkan peningkatan tingkat *competitive anxiety* sebelum pertandingan, dengan dominasi gejala pada keempat aspek tersebut. Setelah pertandingan, ditemukan perbedaan respons, di mana atlet yang memiliki pengalaman lebih banyak mampu menurunkan tingkat *competitive anxiety* secara signifikan dibandingkan dengan atlet pemula. Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman dan kemampuan regulasi emosi memiliki peranan penting dalam menentukan bagaimana seorang atlet menghadapi tekanan kompetisi. Secara keseluruhan, *competitive anxiety* dipengaruhi oleh faktor internal, seperti pengalaman, motivasi, dan tingkat kepercayaan diri, serta faktor eksternal, seperti dukungan sosial, tekanan lingkungan, dan keputusan wasit, yang secara simultan memengaruhi muncul dan berkurangnya *competitive anxiety* pada atlet.

#### **5.2 Implikasi**

Hasil penelitian menegaskan pentingnya pengelolaan *competitive anxiety* secara menyeluruh, dengan fokus tidak hanya pada aspek fisik dan teknis, tetapi juga pada pembinaan mental dan emosional atlet. Dukungan psikologis dari pelatih, keluarga, dan tim serta lingkungan pertandingan yang kondusif sangat diperlukan untuk membantu atlet mengelola tekanan. Temuan ini dapat dijadikan referensi bagi pelatih, psikolog olahraga, dan lembaga pendidikan dalam merancang strategi intervensi guna menjaga performa dan kesehatan mental atlet.

#### **5.3 Rekomendasi**

Peneliti merekomendasikan pelatihan manajemen kecemasan melalui teknik relaksasi dan dukungan sosial, serta menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental atlet