

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa tingkat kecemasan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang pada saat bertanding bola voli sebesar 69,05% yang termasuk dalam tingkat kecemasan tinggi. Tingkat kecemasan untuk atlet putra sebesar 66,95% yang termasuk dalam tingkat kecemasan tinggi dan tingkat kecemasan atlet putri sebesar 71,16% yang termasuk dalam tingkat kecemasan tinggi.

B. Saran

1. Untuk atlet bola voli Serang Jaya Voli Club (SJVC) Kota Serang, agar tidak memiliki kecemasan (*anxiety*) yang tinggi pada saat pertandingan, maka atlet harus mempunyai pengalaman bertanding yang banyak, karena dengan banyak pengalaman bertanding atlet akan terbiasa dengan situasi dan kondisi yang dapat menimbulkan perasaan cemas, takut atau khawatir, tegang dan sebagainya, baik yang datangnya dari lawan, kawan, penonton, wasit, cuaca yang kurang mendukung, dan sebagainya.
2. Untuk para pelatih, agar kecemasan (*anxiety*) atlet tidak tinggi pada waktu pertandingan maka diperlukan teknik-teknik untuk menurunkan atau mengurangi kecemasan (*anxiety*) tersebut. Untuk itu bantuan dari pelatih sangat diperlukan, yaitu dengan melatih atlet pada kebiasaan-kebiasaan yang sesuai dengan pertandingan secara berulang-ulang pada waktu latihan dan pada saat simulasi pertandingan. Hal tersebut dimaksudkan agar atlet

Teguh Adhi Santoso, 2013

Profil Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voly Serang Jaya Voly Club (SJUC) Kota Serang Pada Saat Bertanding Bola Voli

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

terbiasa pada saat pertandingan, sehingga dapat menekan perasaan cemas yang muncul saat pertandingan.

3. Untuk para pelatih disarankan untuk memberikan pelatihan mental khususnya dengan melatih relaksasi. Maksud dari latihan relaksasi yaitu untuk melatih atlet agar bisa merilekskan otot-ototnya apabila berada dalam situasi yang menegangkan. Untuk memaksa agar otot dalam keadaan rileks tidak tegang. Salah satu bentuk latihan relaksasi adalah atlet disuruh duduk dan berbaring dengan rileks, lalu salah satu anggota tubuhnya misalnya lengan ditegangkan selama 10 detik dengan tegangan *isometric*, setelah 10 detik lalu pelatih menginstruksikan agar lengan tersebut rileks seolah-olah otot-otot dalam lengan tersebut dapat kita kontrol. Setelah itu kita lakukan kepada bagian tubuh yang lain dengan instruksi yang sama. Hal ini dilakukan secara berulang-ulang sehingga apabila timbul ketegangan pada suatu saat kita dapat mengatasinya dengan contoh tersebut. Selain itu latihan relaksasi juga dapat diberikan dalam bentuk lain, misalnya atlet dikumpulkan dalam suatu ruangan lalu atlet disuruh membayangkan bahwa dia sedang berada dalam situasi yang menyenangkan misalnya berada di pesisir pantai dengan memandang birunya laut diiringi dengan suara lambaian nyiur kelapa serta hembusan angin sepoi-sepoi. Dari apa yang dibayangkan diharapkan atlet akan kembali dalam suasana yang rileks.
4. Untuk peneliti yang akan datang, penulis mengharapkan agar mencoba melakukan penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih banyak dan lebih umum cakupannya, serta memiliki kriteria yang lebih baik, agar diperoleh hasil penelitian yang lebih baik, dan berguna untuk meningkatkan kualitas mahasiswa tersebut.

Teguh Adhi Santoso, 2013

Profil Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voly Serang Jaya Voly Club (SJUC) Kota Serang Pada Saat Bertanding Bola Voly

Universitas Pendidikan Indonesia

| repository.upi.edu