

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang telah peneliti lakukan, maka dalam penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Tingkat kecemasan anak sebelum melakukan pengarungan sebesar 627 termasuk dalam kategori kecemasan tinggi. Dan rata-rata denyut nadi sebelum melakukan pengarungan adalah 128 *BPM* termasuk klasifikasi cepat atau *takikardi*.
2. Tingkat kecemasan anak selama melakukan pengarungan sebesar 498 termasuk dalam kategori kecemasan rendah. Namun peneliti tidak menghitung denyut nadi selama melakukan pengarungan dikarenakan kondisi yang sulit dan tidak kondusif jika dilakukan selama melakukan arung jeram atau menghentikan pengarungan ditengah perjalanan.
3. Tingkat kecemasan anak sesudah melakukan pengarungan sebesar 586 termasuk dalam kategori kecemasan rendah. Dan rata-rata denyut nadi sesudah memimpin pertandingan adalah 105 *BPM* termasuk klasifikasi normal.
4. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan anak sebelum, selama dan sesudah melakukan pengarungan. Tingkat kecemasan anak sebelum melakukan pengarungan lebih tinggi dibanding sesudah melakukan pengarungan. Dan denyut nadi sebelum melakukan pengarungan lebih tinggi dari denyut nadi setelah melakukan pengarungan

## **B. SARAN**

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur tambahan bagi pelaku olahraga arung jeram khususnya bagi institusi pariwisata yang menyediakan wahana arung jeram :

1. Peneliti berharap setiap anak yang akan melakukan arung jeram kiranya diberi semangat dan masukan positif bahwasanya mereka akan baik-baik saja namun harus tetap waspada pada segala kemungkinan yang akan terjadi.
2. Peneliti berharap kepada instruktur arung jeram atau skeeper agar berkonsentrasi penuh agar anak bisa aman dan selamat samapi tujuan tanpa mengalami luka apalagi menimbulkan trauma mendalam pada anak.
3. Peneliti berharap kepada psikolog olahraga, konselor olahraga dan pelatih menjadikan hasil penelitian ini sebagai indikator untuk membuat desain program tentang tingkat kecemasan anak untuk menjadi acuan atau bekal terhadap pelaku institusi pariwisata yang menyediakan wahana arung jeram.
4. Penelitian ini terbatas pada gambaran tingkat kecemasan saja, hanya pada variabel tunggal. Peneliti menyarankan pula kepada peneliti berikutnya untuk meneliti mengenai aspek yang lebih luas lagi.