

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Latihan relaksasi disertai musik klasik sangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Turangga Kuningan.
2. Latihan relaksasi tanpa disertai musik klasik sangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Turangga Kuningan.
3. Terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara atlet yang latihan disertai musik klasik dengan atlet yang latihan tanpa disertai musik klasik. Rata-rata tingkat kecemasan atlet sepakbola SSB Turangga Kuningan pada saat latihan dengan tes awal yaitu tanpa disertai musik klasik sebesar 32,10%. Kemudian dilakukan tes kedua yaitu latihan disertai dengan musik klasik, rata-rata tingkat kecemasan atlet SSB Turangga Kuningan menjadi sebesar 29,18% yang termasuk dalam kategori kecemasan rendah.

#### B. Saran

1. Bagi atlet yang mempunyai kecemasan (*anxiety*) yang tinggi disarankan untuk melakukan latihan mental, salah satunya teknik relaksasi. Latihan relaksasi sangat efektif diberikan kepada atlet yang sedang berada dalam keadaan tegang atau cemas. Latihan ini supaya menghasilkan atlet yang memiliki mental yang kuat ketika bertanding.
2. Saya berharap kepada pembina psikologi olahraga, konselor olahraga dan pelatih menjadikan hasil penelitian ini sebagai indikator untuk membuat desain program latihan yang dapat membantu menanggulangi, mengurangi tingkat kecemasan hingga meningkatkan keterampilan atlet tersebut. Karena latihan mental perlu diprogramkan secara sistematis dalam sebuah periodisasi latihan, yang diterapkan untuk membantu memecahkan masalah psikologis terutama dalam menurunkan tingkat kecemasan dan pemulihan atlet dalam menghadapi masalah pada saat pertandingan.