# BAB V

# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data dalam penelitian ini dapat penulis simpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola tim Diklat Persib untuk kompetisi tahun 2016 sebesar 30%. Tingkat kecemasan tersebut berada pada kategori rendah.

## B. Saran

1. Untuk 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. Peneliti berharap kepada psikolog 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.
3. Pelatih harus menjadi motivator bagi semua pemainnya supaya tingkat kecemasan atlet tidak terlalu tinggi ketika akan menghadapi pertandingan.
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.
5. 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.