BAB V

KESIMPULAN dan SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kecemasan atlet bulutangkis Kabupaten dan Kota Bogor pada satu hari menjelang pertandingan secara umum termasuk kedalam kategori tingkat kecemasan sedang dengan persentase 56,77%. Sedangkan tingkat kecemasan atlet bulutangkis Kabupaten dan Kota Bogor satu jam menjelang pertandingan, termasuk dalam kategori tingkat kecemasan yang tinggi dengan persentase 68,89%.

Kesimpulan lainnya yang ditemukan dalam penelitian ini adalah, tingkat kecemasan atlet bulutangkis terhadap gejala psikis atlet, sudah mulai dirasakan atlet sejak satu hari menjelang pertandingan, bahkan tergolong kedalam tingkat kecemasan yang tinggi dengan persentase 62,89% . Sedangkan kategori tingkat kecemasan terhadap gejala fisik pada periode satu hari menjelang pertandingan masih dalam kategori normal dengan persentase 50,59%.

Ketika menjelang pertandingan tingkat kecemasan yang dirasakan atlet satu jam menjelang pertandingan dilihat dari gejala psikis cenderung sama dengan kecemasan yang dialami atlet satu hari menjelang pertandingan yaitu dalam kategori tinggi dengan persentase 62,89%. Sedangkan kategori tingkat kecemasan terhadap gejala fisik meningkat, yang awalnya pada satu hari menjelang pertandingan tingkat kecemasan atlet berada dalam kategori sedang, meningkat menjadi tinggi dengan persentase 68.90%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan, penulis memiliki beberapa hal yang ingin penulis sampaikan sebagai masukan dan saran :

1. Untuk atlet bulutangkis kota dan kabupaten Bogor, agar tidak memiliki kecemasan (*anxiety*) yang tinggi pada saat menjelang pertandingan, maka atelt 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, lingkungan dan sebagainya.
2. Untuk para pelatih, agar kecemasan (*anxiety*) atlet tidak tinggi pada saat pertandingan maka diperlukan teknik-teknik untuk menurunkan atau mengurangi kecemasan (*anxiety*) tersebut. Untuk itu bantuan pelatih sangat diperlukan, yaitu dengan melatih atlet pada kebiasaan-kebiasaan yang sesuai dengan pertandingan secara berulang-ulang pada waktu latihan dan pada saat pertandingan, sehingga dapat menekan perasaan cemas yang muncul dalam keadaan pertandingan yang sesungguhnya.
3. Untuk peneliti yang akan datang, penulis mengharapkan agar mencoba melakukan penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih bnayak dan lebih umum cakupannya serta dilakukan dalam kondisi pertandingan yang lebih bergengsi seperti kejuaraan sirkuit nasional badminton, serta memiliki kriteria yang lebih baik, agar diperoleh hasil penelitian yang lebih baik dan berguna untuk meningkatkan kualitas mahasiswa tersebut.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis sampaikan dari penelitian yang telah dilakukan dengan judul "Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Menjelang Pertandingan". Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua orang.