

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, maka kesimpulannya adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum bertanding dengan sesudah bertanding, tingkat kecemasan pada saat istirahat bertanding dengan sesudah bertanding. Sedangkan tingkat kecemasan sebelum bertanding dengan pada saat istirahat bertanding tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Tingkat kecemasan sebelum bertanding yaitu 21.50, pada saat istirahat bertanding yaitu 20.30 dan sesudah bertanding yaitu 17.00.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, maka saran yang diajukan penulis untuk lembaga adalah agar dapat lebih menguatkan kepada mahasiswa dalam mata kuliah “psikologi olahraga” karena di dalamnya terdapat beberapa hal yang sangat berkesinambungan dalam peran mental terhadap prestasi olahraga. Bagi *club* agar dapat mengetahui bagaimana dampak serta pencegahan kecemasan atle sehingga atlet binaan dapat berprestasi optimal dengan tingkat kecemasan yang sesuai untuk menunjang performa maksimal.

Bagi pelatih agar dapat memberikan pelatihan mental disela-sela latihan fisik, teknik dan taktik agar pada saat pertandingan atlet mampu mengatasi berbagai macam tekanan yang ada pada saat bertanding, sehingga atlet mampu memberikan kemampuan terbaiknya. Bagi atlet agar lebih paham bahwa dalam mencapai prestasi maksimal tidak hanya komponen fisik, teknik dan taktik saja yang perlu

untuk dilatih tetapi komponen mental termasuk komponen yang penting pada saat pertandingan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi agar dapat ikembangkan dengan variabel serta permasalahan yang lebih luas.