

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data dari penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh musik klasik terhadap penurunan kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan, maka dapat penulis simpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan atlet sebelum menghadapi pertandingan.

B. Saran

1. Untuk atlet agar tidak memiliki kecemasan yang tinggi sebelum menghadapi pertandingan harus mengetahui bagaimana cara penanganan dalam penurunan kecemasan dengan tepat dan positif yaitu dengan terapi musik klasik, bila kecemasan penurunan bisa berdampak baik bagi atlet dalam penampilan (*performance*) menghadapi pertandingan.
2. Untuk para pelatih, agar kecemasan atlet tidak tinggi pada waktu sebelum menghadapi pertandingan maka diperlukan teknik-teknik khusus (*treatment* khusus) seperti terapi musik klasik untuk menurunkan atau mengurangi kecemasan gejala fisik maupun gejala psikis. Untuk itu peran pelatih sangat diperlukan dalam menangani atletnya menghadapi kecemasan.
3. Untuk para staf pelatih disarankan dalam penyusunan program latihan tidak hanya latihan fisik dan teknik dalam menangani atlet, akan tetapi harus disertai dengan latihan mental karena, mental menunjang atlet dalam pertandingan.
4. Untuk peneliti yang akan datang, penulis mengharapkan agar mencoba melakukan penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih banyak dan lebih umum, serta memiliki kriteria yang lebih baik, agar diperoleh hasil penelitian yang lebih baik dan kajian lebih mendalam, agar berguna untuk meningkatkan kualitas mahasiswa tersebut.