

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data dalam penelitian ini penulis dapat menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet *trickline* dalam olahraga *slackline* sebesar 30%. Tingkat kecemasan tersebut tergolong pada kategori rendah.

#### **B. Saran**

Sehubungan dengan hasil dari penelitian mengenai tingkat kecemasan atlet *trickline* dalam olahraga *slackline*, penulis mengajukan saran sebagai berikut :

##### **1. Untuk Peneliti Selanjutnya**

Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan agar lebih dapat mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas dan menggunakan sampel yang lebih banyak lagi, serta memiliki kriteria yang lebih baik lagi. Berkaitan dalam hal ini, penelitian ini dapat direkomendasikan untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

##### **2. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

Disarankan kepada pihak Fakultas Olahraga dan Kesehatan agar menjadikan hasil penelitian ini sebagai indikator untuk membuat desain program latihan yang dapat membantu menanggulangi, mengurangi tingkat kecemasan hingga meningkatkan keterampilan atlet tersebut.

### **3. Atlet dan Pelatih**

Untuk atlet yang mempunyai kecemasan (*anxiety*) yang tinggi disarankan untuk melakukan latihan mental, salah satunya teknik relaksasi. Untuk pelatih harus menjadi motivator bagi semua pemainnya supaya tingkat kecemasan atlet tidak terlalu tinggi ketika akan melakukan *trickline* dalam olahraga *slackline*.

### **4. Mahasiswa**

Disarankan kepada mahasiswa FPOK UPI maupun atlet atau non atlet untuk terus berusaha mengenali hambatan-hambatan pribadi yang dapat mempengaruhi proses berlatih lalu dikonsultasikan pada ahlinya.