

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data pada bab IV, diperoleh bahwa pada setiap pemain memiliki katagori tingkat kecemasan yang bervariasi mulai dari tingkat kecemasan sangat rendah, rendah dan sedang. Akan tetapi pada persentase tingkat kecemasan antar posisi pada saat sebelum pertandingan memiliki rata-rata persentase yang hampir sama dan tidak berbeda jauh maka dari itu kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada pemain sepakbola di posisi pemain belakang, tengah dan depan pada saat sebelum pertandingan.

#### B. Implikasi

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, maka saran yang diajukan penulis diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah dan teori baik bagi penelitian selanjutnya mengenai *anxiety*. Kemudian untuk lembaga agar dapat lebih menguatkan kembali kepada mahasiswa dalam mata kuliah “psikologi olahraga” karena di dalamnya terdapat beberapa hal yang sangat berkaitan dalam peran mental terhadap prestasi olahraga. Serta penelitian ini semoga dapat dijadikan salah satu acuan bahan pertimbangan bagi pelatih maupun pengamat olahraga dan juga atlet untuk mengetahui tingkat kecemasan maupun ingin mengetahui penyebab atau cara penanganan *anxiety* tersebut.

#### C. Rekomendasi

Selanjutnya setelah mengetahui hasil penelitian ini diharapkan bagi pelatih dapat mengetahui bagaimana dampak serta penanganan kecemasan pemain dan tidak lupa memberikan pelatihan mental disela-sela latihan fisik, teknik dan taktik agar pada saat pertandingan pemain dapat mengatasi berbagai macam tekanan yang ada pada saat bertanding sehingga pemain binaan dapat berprestasi optimal juga mampu memberikan kemampuan terbaiknya dengan tingkat kecemasan yang sesuai untuk menunjang performa yang lebih maksimal. Juga untuk pemain atau atlet agar lebih giat kembali untuk berlatih serta lebih mengetahui bahwa dalam mencapai

prestasi maksimal tidak hanya berupa komponen fisik, teknik dan taktik saja yang perlu dilatih namun juga komponen mental atau psikis termasuk dalam komponen yang penting pada saat bertanding. Dan untuk peneliti berikutnya agar penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi supaya dikembangkan dengan variabel serta permasalahan yang lebih luas.