

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : “Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan pernafasan dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet karate”.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada para pelatih untuk ikut menyertakan atau memberikan program latihan pernafasan dalam untuk memaksimalkan penampilan atlet karate klub masing-masing yang hendak bertanding. Oleh sebab itu, diharapkan setiap pelatih dapat melihat kondisi atlet yang sedang mengalami rasa cemas agar segera diberikan penanganan yang tepat agar tidak mengurangi performa dan bisa memaksimalkan latihan maupun pertandingan yang hendak dijalani. Pemberian metode latihan pernafasan dalam sangat efektif dan praktis sehingga dapat diberikan kepada atlet kapan saja dengan suasana yang tenang dan kondusif.
2. Kepada para atlet ketika mengalami kecemasan, dianjurkan untuk meluangkan waktu agar bisa melakukan latihan pernafasan dalam. Efektifitas penerapan metode latihan pernafasan dalam terbukti memberikan pengaruh yang signifikan, oleh karena itu diharapkan dapat diterapkan dengan baik sesuai dengan kebutuhan dan tahapan yang tepat.
3. Kepada para peneliti selanjutnya agar dapat menyempurnakan penelitian tentang latihan pernafasan dalam dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini.