

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang telah peneliti lakukan, maka dalam penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan terhadap hasil *free throw* cabang olahraga bola basket pada atlet putra SMA Negeri 9 Bandung, dengan nilai Tes awal dan akhir kelompok eksperimen  $\text{Sig} = 0.001 < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak.
2. Terdapat perbedaan hasil *free throw* antara yang diberikan bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan dengan atlet yang tidak diberikan latihan, Selisih tes awal dan akhir kedua kelompok mempunyai nilai  $\text{Sig} = 0.001 < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak.

#### B. SARAN

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Peneliti berharap seorang pelatih untuk menggunakan bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan apabila ingin dapat meningkatkan hasil tembakan bebas dalam permainan bola basket. Hal tersebut dikarenakan latihan yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan atlet akibat pengaruh kecemasan yang timbul dari dalam dan dari luar diri atlet.
2. Peneliti berharap kepada psikolog olahraga, pelatih dan konselor olahraga menjadikan hasil penelitian ini sebagai indikator untuk membuat desain bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan yang dapat membantu menanggulangi, mengurangi tingkat kecemasan hingga meningkatkan penampilan mereka.

3. Perlu dilakukannya penelitian lebih lanjut mengenai bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan, Peneliti menyarankan pula kepada peneliti berikutnya untuk meneliti mengenai aspek yang lebih luas lagi.

