

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 SIMPULAN

Berdasarkan pengolahan data, analisis data dan pembahasan tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan kompetitif dan performa atlet futsal Akademi Asmat Cianjur, yakni semakin tinggi tingkat kecemasan kompetitif atlet, maka semakin rendah performa atletnya. Sebaliknya semakin rendah tingkat kecemasan kompetitif, maka semakin tinggi tingkat performa atletnya.

#### 5.2 IMPLIKASI.

Berdasarkan simpulan di atas, yang menjadi implikasi dari penelitian ini bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dapat menurunkan performa atlet. jika atlet dapat menurunkan tingkat kecemasannya menjadi tingkat kecemasan rendah dan optimal tentunya atlet dapat memaksimalkan performanya.

#### 5.3 REKOMENDASI

Berdasarkan simpulan dan implikasi diatas peneliti memberikan beberapa rekomendasi, diantaranya:

##### 1) Kepada Atlet

Bagi atlet, langkah lebih baiknya jika dapat mengontrol dan menghilangkan kecemasan untuk meminimalisir kecemasan yang ada saat menghadapi pertandingan atau turnamen. Harapannya adalah agar atlet bisa lebih meningkatkan performa saat di lapangan. Adapun upaya yang dapat dilakukan di antaranya adalah dengan aktif mengikuti latihan tanding dan mengikuti kejuaraan-yang ada, untuk menambah jam terbang atlet.

##### 2) Kepada Pelatih

Bagi pelatih disarankan, agar dapat mendukung para atlet untuk mengembangkan cara-cara meminimalisir kecemasan atlet saat menghadapi pertandingan atau kejuaraan, sehingga performa atlet dapat berkembang lebih optimal. Adapun cara yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan memberikan latihan *mental imagery* kepada atletnya.

##### 3) Bagi Pengelola

Bagi pengelola, dapat memfasilitasi agar atlet dapat berlatih menurunkan kecemasan agar performa dapat berkembang.

#### 4) Untuk Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, ada baiknya menambah jumlah sampel yang lebih banyak ,sehingga hasil penelitian dapat lebih di genearisasikan. Disarankan pula setelah pengambilan data agar ditambahkan metode *Focus Group Discussion* yang berfungsi sebagai pelengkap data hasil penelitian.