

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang sudah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hubungan kecemasan dengan kepercayaan diri atlet PPLP Jawa Barat yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kepercayaan diri pada atlet PPLP Jawa Barat ($p=0.000<0.05$).

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan kepercayaan diri. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak, yaitu sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua orang, khususnya bagi seorang atlet, pelatih, maupun pembina olahraga untuk lebih memperhatikan psikologis seorang atlet. Karena ketika atlet tersebut berada dalam tekanan psikologis yang dapat meningkatkan kecemasannya serta mempengaruhi kepercayaan dirinya, maka hal tersebut akan berdampak pula terhadap performa atlet tersebut.
- 2) Tingkat kecemasan yang rendah dan kepercayaan diri yang tinggi pada seorang atlet harus dipertahankan dengan baik, agar menghasilkan performa yang baik juga. Karena biasanya emosi remaja cenderung labil dan mudah berubah. Dengan adanya penelitian ini para atlet pun dapat mengetahui tingkat kecemasan dan kepercayaan diri masing-masing sebagai bahan untuk introspeksi diri, sehingga para atlet dapat memperbaiki kesalahan yang dapat mengganggu performa mereka.

5.2.2 Rekomendasi

Setelah memaparkan implikasi penelitian, kemudian peneliti akan memaparkan beberapa hal terkait dengan rekomendasi penelitian. Rekomendasi

yang diajukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai tingkat kecemasan dan kepercayaan diri seorang atlet. Maka dari itu peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagi atlet diharapkan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, sehingga dapat meminimalisir terjadinya kecemasan pada saat sebelum bertanding yang dapat menyebabkan performa atlet menurun.
- 2) Bagi pelatih/pembina/Dinas Pemuda dan Olahraga agar lebih memperhatikan kesehatan psikologis atlet. Karena selain latihan fisik dan teknik yang sangat penting, latihan psikologis pun sangat penting guna ketika seberat apapun tekanan yang dihadapi oleh atlet tersebut, mereka dapat mengatasinya dengan baik.
- 3) Bagi lembaga, Prodi/Departemen/Fakultas agar mampu membantu mahasiswa untuk lebih dapat mengelola kecemasan mereka serta meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Karena dengan memiliki pengelolaan kecemasan yang baik dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, mahasiswa lebih mampu mencapai sebuah prestasi yang lebih baik lagi, baik itu prestasi akademik maupun non akademik.
- 4) Bagi penelitian selanjutnya diharapkan variable yang diteliti lebih variatif ataupun temukan variable lain yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seorang atlet yang dapat mempengaruhi performa mereka.