

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan keputusan bahwa :

1. Terdapat kontribusi yang bermakna antara kecemasan terhadap performa senam.
2. Terdapat kontribusi yang bermakna antara konsentrasi terhadap performa senam.
3. Terdapat kontribusi yang bermakna antara kecemasan dan konsentrasi dengan performa senam.

5.2 Implikasi

1. Diharapkan penelitian ini dijadikan rekomendasi oleh banyak pihak khususnya para pelatih senam.
2. Penelitian ini dijadikan salah satu referensi dalam mengukur kecemasan, konsentrasi dan performa atlet.
3. Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu alasan setiap pelatih senam untuk lebih memerhatikan kemampuan kecemasan, konsentrasi dan performa atlet.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya , penulis memberikan rekomendasi sebagai berikut :

1. Jumlah sampel dalam penelitian ini terlalu sedikit, sehingga disarankan untuk peneliti selanjutnya agar memperbanyak jumlah sampel sehingga data yang disajikan lebih presentatif.
2. Pada peneliti selanjutnya agar dapat menjadikan tingkat kecemasan dan konsentrasi sebagai variabel terikat agar dapat melihat apakah terdapat kontribusi terhadap performa atlet.

3. Selain itu untuk peneliti selanjutnya disarankan agar dapat dilakukan pada cabang olahraga lain untuk menunjang prestasi.