

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Dari analisis data dan temuan penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui korelasi kecemasan dengan performa atlet senam, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif dan kontribusi signifikan antara kecemasan dan performa senam. Dengan demikian atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi akan memiliki performa senam yang buruk sebab keduanya memiliki hubungan yang cukup kuat.

5.2 Implikasi

1. Diharapkan penelitian ini dijadikan rekomendasi oleh banyak pihak khususnya para pelatih senam, agar lebih memperhatikan tingkat kecemasan atlet.
2. Penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi dalam mengukur tingkat kecemasan dan performa senam.

5.3 Rekomendasi

1. Pada penelitian selanjutnya, menentukan jadwal dan tempat yang sesuai untuk penelitian.
2. Pada peneliti selanjutnya dapat menjadikan tingkat kecemasan sebagai variabel terikat agar dapat melihat apakah terdapat korelasi terhadap performa atlet.