

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga dapat dinyatakan secara keseluruhan adanya hubungan antara *goal setting* dengan tingkat kecemasan atlet taekwondo SLOMPN UPI dalam menghadapi pertandingan pada cabang olahraga taekwondo. Dimana bentuk hubungan tersebut ialah negatif yang menyatakan semakin tinggi *goal setting* maka semakin rendah tingkat kecemasan, begitupun sebaliknya semakin rendah *goal setting* maka semakin tinggi tingkat kecemasannya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait untuk menjadi bahan pertimbangan bagi yang membutuhkan.

1) Bagi atlet taekwondo

Untuk atlet taekwondo agar lebih serius dalam menentukan tujuannya, baik untung jangka panjang maupun jangka pendek. Karena melihat hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa peran *goal setting* memiliki hubungan yang signifikan pada tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Oleh karena itu, *goal setting* atlet harus baik untuk mencapai tingkat kecemasan yang rendah.

2) Bagi pelatih Taekwondo

Agar lebih memberikan kesempatan untuk atlet menentukan tujuannya dalam berprestasi, sehingga pelatih lebih membantu dalam pengawasannya dan memberikan evaluasi untuk atlet tersebut.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya menjelaskan tentang hubungan antara *goal setting* dengan tingkat kecemasan atlet taekwondo dalam menghadapi pertandingan untuk kelas junior yang rentan usia 13-15 tahun dan hanya menjelaskan secara umum

untuk *goal setting* dan kecemasannya, sehingga tidak menjelaskan per indikator *goal setting* ataupun kecemasannya. Maka peneliti selanjutnya disarankan agar memberikan pembaruan dengan kelas senior dan membandingkannya dengan kelas junior, dengan menjelaskan variable tersebut menjadi lebih merinci. Atau dengan menambah variable yang ada pada penelitian ini dengan variable psikologis lainnya.

