

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Tingkat kecemasan atlet sepakbola pada saat menghadapi pertandingan ditinjau dari gejala fisik dominan pada indikator perubahan irama pernafasan. Tingkat kecemasan atlet berdasarkan gejala fisik termasuk pada kriteria cukup.
2. Tingkat kecemasan atlet sepakbola pada saat menghadapi pertandingan ditinjau dari gejala psikis dominan pada indikator tegang. Tingkat kecemasan atlet berdasarkan gejala psikis termasuk pada kriteria cukup.
3. Tidak terdapat perbedaan dampak cedera traumatik dan non traumatik terhadap kecemasan atlet sepakbola di SSB. Propelat pada saat menghadapi pertandingan. Dalam hal ini tingkat kecemasan kelompok cedera traumatik berada dalam kondisi yang sama dengan kelompok cedera non traumatik.

B. Saran-saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih, atlet sepak bola dan pembaca pada umumnya agar memperhatikan kondisi psikologis atlet khususnya kecemasan dalam pelaksanaan program latihan maupun pertandingan.

2. Dalam upaya meminimalisir tingkat kecemasan atlit sepak bola sebelum pertandingan, sebaiknya diberikan treatment-treatment yang dapat mengurangi kecemasan atlit, seperti uji coba, pembinaan mental dan latihan relaksasi terutama pada atlit-atlit yang pernah mengalami cedera, baik traumatik maupun non traumatik.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek psikologis atlit, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal yang berhubungan dengan kondisi psikologis lainnya yang mempengaruhi prestasi atlit sepak bola seperti kepercayaan diri, disiplin dan lain sebagainya.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.