

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara intimasi pelatih-atlet dengan menurunnya tingkat kecemasan. Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin baik intimasi pelatih-atlet maka akan semakin rendah tingkat kecemasan atlet saat menghadapi perlombaan, sebaliknya semakin buruk intimasi pelatih-atlet maka semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding atlet.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, selanjutnya penulis mengajukan saran dan rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih, pengajar, pembina olahraga dan rekan-rekan seprofesi serta pihak-pihak yang berkepentingan hasil penelitian ini bisa dijadikan alat ukur untuk membangun intimasi lebih baik agar terciptanya kenyamanan antara pelatih dengan atlet.
2. Untuk para atlet club jalak harupat archery team diharapkan jangan ada kerenggangan dengan pelatih sehingga dapat terjalin keakraban, kedekatan dan komunikasi yang baik di lapangan atau diluar lapangan. Sehingga kebiasaan rasa cemas pada saat perlombaan akan menurun.

3. Untuk semua element mulai terbuka untuk melakukan intimasi sehingga kenyamanan dalam suatu kelompok bisa di raih dan kerjasama bisa berjalan dengan baik.
4. Untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan kajian yang sama disarankan untuk menambah jumlah sampel penelitian agar hasilnya lebih variatif.

