

## **BAB V KESIMPULAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil uji statistik maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kecemasan atlet paralayang yang melakukan teknik *take off reverse launch* berada pada tingkat kecemasan yang rendah.
2. Tingkat kecemasan atlet paralayang yang melakukan teknik *take off alpine launch* berada pada tingkat kecemasan sedang.
3. Teknik *take off reverse launch* lebih rendah tingkat *anxiety* dibandingkan dengan teknik *alpine launch* terhadap kecemasan.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan yang diperoleh maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Bagi para atlet

Sebaiknya bagi atlet pemula penggunaan teknik untuk *take off* dilandasi oleh kepercayaan diri yang kuat sehingga tingkat kecemasan dapat ditekan serendah mungkin. Bagi atlet pemula kecemasan yang tinggi dapat berakibat fatal. Sebaiknya latihan bagi atlet pemula ditunjang oleh peralatan yang memadai dengan kualitas instruktur berpengalaman.

2. Para pelatih lebih menkankan pada latihan penguasaan teknik dan mental untuk atlet pemula pada atlet sipil terutama pada saat berada di udara dan pada saat mendarat untuk memperkecil resiko kecelakaan. Sebaiknya pelatih mengadakan latihan teknik *take off* dilakukan sampai pada tingkat sempurna secara ketat terutama teknik pada saat mendarat atau mengarahkan paralayang pada titik mendarat yang tepat.
3. Bagi FASI yaitu olahraga paralayang agar terus dikembangkan mengingat besarnya potensi yang dimiliki para atlet serta tersedianya lapangan untuk terbang paralayang dengan berbagai tingkat kesulitan. FASI melibatkan Pemerintah daerah atau pusat agar terlibat aktif dalam olahraga kedirgantaraan melalui pendanaan, program pembinaan yang berkelanjutan atau penyediaan fasilitas yang memadai (Infrastruktur seperti fasilitas jalan menuju lokasi, kemudahan akses informasi paralayang serta alih bahasa buku-buku tentang paralayang).
4. Bagi penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan penelitian dengan variabel yang lebih banyak terutama pada teknik-teknik pendaratan, *take off* atau teknik terbang pada saat terjadi cuaca ekstrem agar hasilnya dapat memperkaya pengetahuan dan menjadi sumber referensi latihan bagi para atlet. Literatur tentang olahraga paralayang dirasakan masih sangat kurang.