

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan menguraikan tentang rangkuman hasil penelitian yang ditarik dari analisis dan pembahasan, saran berisi tentang alternatif perbaikan atau masukan yang berkaitan dengan penelitian.

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan (*Anxiety*) atlet woodball pada kejuaraan Jateng Open pada umumnya dalam kategori tinggi.
2. *Anxiety* yang dihadapi atlet dominan terjadi sebelum bertanding, dengan indikator – indikator kecemasan fisik yang dihadapi atlet woodball sebelum bertanding adalah kontraksi otot setempat, gangguan pencernaan, gelisah, dan sulit tidur. Sedangkan secara psikis meliputi was- was, jurang percaya diri, dan takut gagal.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecemasan (*Anxiety*) dengan Hasil Bertanding pada Olahraga Woodball.

#### B. Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh, selanjutnya penulis mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman

dan literatur pada proses latihan dan ketika menghadapi pertandingan. Adapun beberapa saran tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Penulis berharap kepada Pembina dan Pelatih dalam memberikan latihan kepada atlet harus seimbang antara latihan fisik, teknik, taktik, dan mental, agar perkembangan atlet stabil dan dapat menampilkan prestasi yang maksimal sesuai dengan apa yang diharapkan.
2. Peneliti menyarankan kepada para pembaca khususnya pada atlet woodball dan umumnya pada seluruh atlet selain harus memiliki kualitas fisik, teknik dan taktik yang baik, juga harus memiliki kualitas mental yang baik pula.
3. Penulis berharap dalam pembinaan atlet, pelatih dan Pembina bisa menyediakan seorang psikolog dalam mendampingi proses latihan , agar perkembangan mental atlet lebih bisa diarahkan dengan jelas.
4. Kepada para peneliti selanjutnya penulis mengajurkan apabila akan melakukan penelitian sebaiknya mencari literatur-literatur yang beragam demi kelancaran penelitian serta menentukan permasalahan yang jelas.