

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN, REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data pada bab IV, diperoleh bahwa pada setiap atlet putri memiliki kategori tingkat kecemasan yang bervariasi mulai dari tingkat kecemasan sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Pada persentase tingkat kecemasan atlet putri nomor *poomsae* dan *kyorugi* memiliki rata-rata persentase yang berbeda, dan hasil dari mengolah data atlet putri nomor *Kyorugi* lebih besar dibandingkan dengan atlet putri nomor *poomsae*. Pada hasil data keseluruhan dengan indikator kognitif atlet putri nomor *kyorugi* memiliki presentase 81% artinya kategori kecemasannya tinggi sedangkan pada indikator somatik memiliki presentase 74% yang artinya tingkat kecemasannya tinggi. Pada atlet putri nomor *poomsae* hasil data keseluruhan pada indikator kognitif menghasilkan presentase 76% dengan tingkat kecemasan tinggi sedangkan pada indikator somatik memiliki presentase 73% dengan tingkat kecemasan tinggi. Tetapi pada uji independen simple t-test menghasilkan nilai 0,003 yang artinya data tersebut memiliki perbedaan, jika dihitung hasil data keseluruhan pada nomor *kyorugi* menghasilkan tingkat kecemasan 53% yang artinya memiliki tingkat kecemasan sedang, sedangkan pada nomor *poomsae* menghasilkan tingkat kecemasan dengan presentase 47% yang artinya tingkat kecemasannya rendah. Jika dilihat dari hasil keseluruhan dari indikator somatik dan kognitif atlet putri nomor *poomsae* memiliki persentase 75% yaitu tingkat kecemasan tinggi, sedangkan atlet putri nomor *kyorugi* memiliki persentase 78% dengan tingkat kecemasan tinggi. Maka dari itu kesimpulannya adalah terdapat perbedaan tingkat kecemasan atlet putri nomor *poomsae* dan *kyorugi*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil dari penelitian ini maka saran yang diajukan penulis diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah dan teori baik bagi penelitian selanjutnya mengenai *anxiety*. Untuk lembaga agar dapat lebih menguatkan kembali kepada mahasiswa dalam mata kuliah “psikologi olahraga” karena di dalamnya terdapat beberapa hal yang sangat berkaitan dalam peran mental terhadap

Ardha Sapariana Pasha, 2023

**TINGKAT KECEMASAN ATLET NOMOR KYORUGI DAN POOMSAE CABANG OLAHRAGA
TAEKWONDO (STUDI ANALISIS ATLET PUTRI KOTA BANDUNG)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

prestasi olahraga. Serta penelitian ini semoga dapat dijadikan sebagai acuan bagi pelatih maupun pengamat olahraga dan juga atlet untuk mengetahui tingkat kecemasan maupun ingin mengetahui tingkat kecemasan maupun ingin mengetahui penyebab dan cara penanganan *anxiety* tersebut.

5.3 Rekomendasi

Setelah mengetahui hasil penelitian ini diharapkan bagi pelatih dapat mengetahui bagaimana dampak serta penanganan kecemasan pemain dan tidak lupa memberikan pelatihan mental disela-sela latihan teknik, fisik maupun taktik agar setiap atlet dapat mengatasi berbagai macam tekanan yang ada pada saat bertanding, sehingga atlet dapat optimal juga mampu memberikan kemampuan terbaiknya. Juga untuk atlet agar lebih giat kembali dalam berlatih serta lebih mengetahui bahwa dalam mencapai prestasi maksimal tidak hanya komponen teknik, fisik, dan taktik saja yang perlu dilatih namun komponen mental atau psikis termasuk dalam komponen yang penting pada saat bertanding. Dan untuk peneliti berikutnya agar penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi supaya dikembangkan dengan variabel serta permasalahan yang lebih luas.

