

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Selanjutnya penulis memberikan beberapa kesimpulan yang dianggap penting, antara lain:

1. Tingkat kecemasan atlet futsal putra Pelatda Sumut menghadapi PON XXI Tahun 2024 cukup tinggi seluruh responden (100%) mengalami kecemasan dalam menghadapi PON XXI 60% pernah mengalami ketegangan saat latihan dan 30% pernah mengalami ketakutan
2. Adapun profil tingkat kecemasan atlet futsal putra Pelatda Sumut menghadapi PON XXI Tahun 2024 cukup tinggi adalah kecemasan saat latihan, ketegangan saat latihan dan ketakutan akan mengalami kekalahan menghadapi Pelatda PON XXI Sumut.
3. Upaya mengatasi tingkat kecemasan atlet futsal putra Pelatda Sumut menghadapi PON XXI Tahun 2024 cukup tinggi dilakukan melalui bimbingan dan arahan dari pelatih secara rutin dan terus menerus serta menjanjikan adanya rewar dan melakukan pertandingan seleksi sebelum memasuki pertandingan.

5.2 Saran

Selanjutnya penulis memberikan beberapa saran-saran yang dianggap penting, antara lain:

1. Kepada pelatih kiranya terus memberikan arahan dan bimbingan dalam menghilangkan kecemasan atlet futsal putra menghadapi PON XXI

Sumatera Utara.

2. Kepada para atlet futsal putra kiranya dapat menjadikan latihan dan seleksi pertandingan dalam memperkuat dan mengukur kemampuan lawan abertanding di PON XXI Sumut.
3. Kepada seluruh komponen yang terkait dengan pelaksanaan pertandingan futsal putra kiranya saling mendukung dan memotivasi dalam menghadapi kecemasan atlet futsal putra.

