

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang dilakukan, maka dapat dibuat kesimpulan bahwa faktor-faktor kecemasan yang dirasakan oleh atlet yaitu terdiri dari kepercayaan diri, jenis kelamin, jam terbang atau pengalaman bertanding, dan pelatih. Kecemasan yang dirasakan oleh seorang atlet bersumber dari fisik dan mental atlet serta emosi yang dialami oleh atlet, reaksi yang ditimbulkan apabila atlet merasakan kecemasan yaitu atlet akan berfikir yang negatif akan menimpa dirinya dan atlet akan bertingkah tidak seperti biasanya.

Pelatih pencak silat Sumatera Utara memiliki upaya dalam mengatasi kecemasan pada atlet yaitu dengan cara memberikan motivasi pada atlet. Motivasi yang diberikan berfungsi sebagai pengarah yang artinya mengarahkan atlet untuk mencapai tujuan yang diinginkan, selain itu memotivasi atlet bertujuan sebagai penggerak yang artinya dapat menggerakkan tingkah laku atlet yang awalnya merasa cemas setelah diberikan motivasi perasaan cemas yang dirasakan atlet akan berkurang, selain memberikan motivasi pelatih pencak silat juga memberikan latihan relaksasi pada saat sesudah latihan. Latihan relaksasi ini bertujuan agar atlet menghilangkan berbagai bentuk pikiran negative yang akan mengganggu atlet pada saat sebelum pertandingan atau selama pertandingan berlangsung. Latihan relaksasi juga bertujuan agar atlet dapat mengontrol dirinya.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dirumuskan di atas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

- a. Bagi pelatih agar menerapkan program untuk mengatasi kecemasan pada atlet yang terkait dalam program latihan mental.
- b. Bagi pelatih agar meningkatkan kembali program latihan dan memperbanyak jam terbang untuk atlet pencak silat.
- c. Bagi atlet agar dapat menerapkan upaya dalam mengatasi kecemasan sebelum bertanding dan pada saat bertanding.
- a. Bagi pengurus agar memberikan pelatihan khusus pada pelatih terkait dalam program latihan mental.