

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari paparan diatas maka akhirnya penulis dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Kecemasan tinggi yang dialami atlet, umumnya akan berpengaruh negatif terhadap prestasinya, terlebih pada atlet yang cukup pengalaman dalam bertanding, sedangkan kecemasan rendah biasanya dimiliki oleh atlet yang banyak pengalaman dalam bertanding.
2. Atlet yang memiliki kecemasan tinggi akan mempengaruhi prestasi atlet yaitu rendahnya prestasi atlet dan atlet yang memiliki kecemasan rendah akan memiliki prestasi yang tinggi.
3. Agar kecemasan atlet tidak terlalu tinggi pada waktu pertandingan maka diperlukan teknik-teknik untuk menurunkan atau mengurangi kecemasan tersebut. Pelatih juga memiliki peranan terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet yaitu dengan melakukan pendekatan-pendekatan psikologis terhadap atlet.

B. Saran

1. Perlu adanya simulasi-simulasi atau pengalaman-pengalaman bertanding selama atau waktu latihan agar atlet semakin terbiasa dapat menghadapi tekanan-tekanan sebelum pertandingan.
2. Sebaiknya pelatih perlu memperhatikan bagaimana kecemasan setiap atlet. Jika perlu pelatih mengukur kecemasan atlet dengan menggunakan angket.
3. Sebaiknya pelatih membuat rencana untuk mengatasi kecemasan pada atlet yang berpengaruh pada penampilannya. Dan pelatih perlu untuk mengetahui teknik-teknik mengatasi kecemasan atlet. Yang intinya pelatih perlunya mengetahui ilmu-ilmu psikologi olahraga dalam waktu melatih.

4. Bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti topik dalam penelitian ini disarankan untuk memperbanyak referensi-referensi untuk menyusun pernyataan-pernyataan dalam angket penelitian. Disarankan juga mengembangkan penelitian ini, seperti pengaruh latihan visualisasi terhadap kecemasan atlet, pengaruh latihan relaksasi terhadap kecemasan atlet, pengaruh *high achievement needs* (hasrat besar untuk sukses) terhadap kecemasan dan prestasi atlet, hubungan level kecemasan dan kecepatan tendangan dalam olahraga karate, dan sebagainya.

