

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, diperoleh beberapa kesimpulan, antara lain:

1. Terdapat hubungan tidak langsung atau pengaruh negatif yang signifikan kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan tim pendaki gunung Mapala Unimed dalam menghadapi ekspedisi rimba gunung Sumatera Utara tahun 2013 dengan nilai *Pearson Correlation* sebesar -0,638 serta nilai $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ yaitu $-3,511 < -2,09$ dan nilai sig. $0,002 < 0,05$. Artinya, semakin tinggi kepercayaan diri tim pendaki gunung Mapala Unimed maka semakin rendah pula tingkat kecemasannya, demikian sebaliknya semakin rendah tingkat kepercayaan diri maka semakin tinggi pula tingkat kecemasannya.
2. Terdapat hubungan tidak langsung atau pengaruh negatif yang signifikan daya tahan dengan tingkat kecemasan tim pendaki gunung Mapala Unimed dalam menghadapi ekspedisi rimba gunung Sumatera Utara tahun 2013 dengan nilai *Pearson Correlation* sebesar -0,478 serta $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ yaitu $-2,312 < -2,09$ dan nilai sig. $0,033 < 0,05$. Artinya, semakin baik daya tahan tim pendaki gunung Mapala Unimed maka semakin rendah pula tingkat kecemasannya, demikian sebaliknya semakin kurang baik daya tahan maka semakin tinggi pula tingkat kecemasannya.
3. Terdapat hubungan atau korelasi yang signifikan antara kepercayaan diri dan daya tahan tim pendaki gunung Mapala Unimed dalam menghadapi ekspedisi rimba gunung Sumatera Utara tahun 2013 dengan nilai *Pearson Correlation*

sebesar 0,633 serta $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3,417 < 2,09$ dan nilai sig. $0,003 < 0,05$. Artinya, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri tim pendaki gunung Mapala Unimed maka semakin baik pula daya tahannya, demikian sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin kurang baik pula daya tahannya.

B. Saran

Sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kepada pada anggota tim pendaki gunung Mapala Unimed Peneliti menyarankan dalam melakukan pendakian ketika menghadapi ekspedisi pendaki harus tetap tenang dan dapat mengendalikan kecemasan dan mengolah atau menjadikan kepercayaan dirinya menjadi sebuah kekuatan, sehingga tim pendaki dapat melakukan pendakian sampai puncak sehingga ekspedisi menjadi maksimal.
2. Kepada Pelatih Mapala Unimed untuk dapat mempersiapkan atlet pendaki gunung dengan memperhatikan aspek fisik dan psikologis dengan melakukan banyak simulasi dan latihan-latihan demi suksesnya aktifitas pendakian gunung yang akan dilakukan selanjutnya.
3. Penulis berharap dalam pembinaan atlet, pelatih dan Pembina bisa menyediakan seorang psikolog dalam mendampingi proses latihan khususnya pada ekspedisi pendakian gunung maupun penelusuran rimba, agar perkembangan mental atlet lebih bisa diarahkan dengan jelas.

4. Kepada peneliti selanjutnya, karena penelitian ini baru sampai mengangkat hubungan kepercayaan diri dan daya tahan terhadap tingkat kecemasan tim pendaki gunung mapala Unimed dalam menghadapi ekspedisi rimba gunung Sumatera Utara, maka peneliti berharap adanya penelitian lebih lanjut dan lebih mendalam tentang kepercayaan diri, daya tahan dan tingkat kecemasan. Peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan memperluas area populasi dan menambah sampel penelitian yang representatif, agar diperoleh hasil penelitian yang lebih luas dan mendalam.