

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil dari data analisis statistik uji hipotesis yang telah dilakukan hasil pembahasan analisis data pada bagian hasil pembahasan analisis data pada bagian hasil dan pembahasan yang telah dibahas sebelumnya maka diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Efikasi Diri terhadap Kecemasan dalam menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain PS Tebo. Artinya dengan meningkatnya ketidakpercayaan diri pada pemain PS Tebo akan semakin meningkatnya Kecemasan pada pemain PS Tebo.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan. Berdasarkan hasil pengujian variabel Motivasi Berprestasi pada pemain PS Tebo. Artinya semakin besarnya Motivasi Berprestasi maka akan semakin meningkatnya Kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada PS Tebo.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi terhadap Kecemasan secara bersama-sama atau simultan dalam menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain PS Tebo. Artinya semakin meningkatnya Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi maka semakin besar hubungannya terhadap Kecemasan dalam menghadapi pertandingan sepak bola pada pemain PS Tebo.

#### **5.2. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diuraikan implikasi penelitian sebagai berikut :

## 1. Implikasi Teoritis

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat dikatakan bahwa Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi mempunyai hubungan yang signifikan terhadap Kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada pemain sepak bola PS Tebo. Untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pemain saat akan menghadapi pertandingan pemain harus sudah benar benar melakukan latihan semaksimal mungkin dan meningkatkan kepercayaan diri juga meyakinkan diri atau memotivasi diri untuk memenangkan pertandingan.

## 2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini digunakan sebagai masukan untuk pemain PS Tebo agar hubungan pada penelitian ini pada kecemasan pemain dalam menghadapi pertandingan dapat menjadi bahan evaluasi kedepannya.

## 5.3. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan yang telah dijelaskan, penulis ingin memberikan saran sebagai berikut : Saran untuk pemain, Pemain harus meningkatkan efikasi diri dalam dirinya sehingga dapat mengurangi kecemasan ketika akan mengikuti pertandingan sepak bola kedepannya, juga berlatih lebih maksimal guna untuk persiapan diri agar tidak merasa cemas berlebih saat akan bertanding.