

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecemasan atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi dalam menghadapi pertandingan berada pada kategori rendah yaitu sebesar 50% atau sebanyak 10 atlet.

5.2. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan diatas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai tingkat kecemasan saat menghadapi pertandingan pada atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai evaluasi bagi atlet, pelatih, dan manager untuk memperbaiki permasalahan psikologi atlet. Dengan harapan atlet dapat mencapai prestasi maksimal.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperluas pengetahuan bagi pembaca dan sebagai acuan peneliti lain yang mengadakan penelitian lebih lanjut tentang analisis kecemasan atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi dalam menghadapi pertandingan.

5.3. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi dari hasil penelitian ini, maka saran- saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi atlet, untuk terus menekan kecemasan dalam menghadapi pertandingan karena kecemasan dapat mempengaruhi atlet dalam mengoptimalkan kemampuannya dalam bertanding.
2. Saran kepada pelatih, harus mampu mengetahui dan memahami tingkat kecemasan pada setiap atletnya, karena sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet dalam pertandingan.
3. Saran kepada peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggali faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan atlet *Cricket* UKM Universitas Jambi dalam menghadapi pertandingan sehingga dapat dijadikan pertimbangan dalam menentukan tingkat kecemasan.