

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan atlet futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 57% orang.
2. Tingkat stres atlet futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 62% orang.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kecemasan dan stres atlet futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi berada dalam kategori tinggi. Faktor yang dapat menekan tingkat kecemasan dan stres atlet futsal SMP Negeri 5 Kota Jambi dapat digunakan sebagai:

1. Masukan bagi pelatih untuk mengurangi tingkat kecemasan dan stres yang dialami atlet menjelang pertandingan berlangsung.
2. Bahan evaluasi atlet untuk berlatih mental agar dapat mengatasi kendala-kendala kecemasan dan stres menjelang pertandingan berlangsung.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Pengisian angket dilakukan pada saat atlet ada jadwal latihan.
2. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket, sehingga data hanya bersifat subjektif menurut persepsi atlet. Akan lebih objektif apabila

dilakukan menggunakan lembar observasi dan wawancara terhadap atlet tentang upaya yang dilakukan oleh pihak pelatih untuk mengatasi kecemasan dan stres.

5.4 Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, kesimpulan, implikasi, serta keterbatasan penelitian yang telah dikemukakan diatas, saran yang dapat dikemukakan baginpihak-pihak yang terkait antara lain:

1. Bagi pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam mengatasi kecemasan dan stres yang dialami atlet menjelang pertandingan dan memberikan program latihan mental kepada atlet.
2. Bagi atlet, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk berlatih secara mandiri dalam mengurangi gejala dan kendala yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dan stres menjelang menghadapi pertandingan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, semoga setelah penelitian ini, peneliti bisa meneliti aspek psikologi lainnya seperti tingkat emosi, motivasi, konsentrasi, dan lainnya.