

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan mengenai tingkat kecemasan atlet bola voli sebagai berikut :

1. Peneliti mengambil data atlet sejumlah 12 responden. Dari hasil analisis deskriptif statistik mengenai tingkat kecemasan atlet bola voli pada *Club Galaksi Serasan* yang menjadi responden didapatkan tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding.
2. Dalam tingkat kecemasan atlet hasil penelitian menunjukkan katagori bahwa tingkat kecemasan atlet bola voli pada *Club Galaksi Serasan* sebelum bertanding atau menjelang pertandingan dengan skor rata-rata 64,83% kecemasan atlet cenderung dikategorikan tinggi, skor rata-rata 69,71%-85,71%, 53,14%-69,14% dan 36,57%-52,57%, dikatagorikan sedang dan rendah pada rentang persentase. Adapun katagori 4 responden menjawab dengan kategori tinggi, 6 responden menjawab dengan kategori sedang, dan 2 responden menjawab dengan kategori rendah. Dari hasil yang telah didapat, dapat diartikan bahwa tingkat kecemasan atlet bola voli pada *Club Galaksi Serasan* berada dalam kategori sedang. Jumlah angket keseluruhan yaitu 40 butir soal. Jumlah soal Sahih atau Valid adalah sebanyak 13 butir soal dan 27 butir soal soal tidak dinilai (tidak valid).
3. Kemudian adapun hasil Uji Validitas dari hasil bahwa soal nomor 1 menunjukkan  $r_{hitung} < r_{tabel}$  dengan nilai  $r_{hitung} 0,057 < r_{tabel} 0,576$ . Sedangkan Hasil Uji Realibilitas menunjukkan bahwa kuesinor tersebut dikatakan Realibitas. Hal ini dapat dibuktikan dari nilai Croambach's Alpha sebesar 0,895 yang lebih besar dari 0,6.

#### B. Saran

Dari kesimpulan yang sudah dipaparkan, maka peneliti dapat memberikan saran yang diharapkan membantu guna mengurangi tingkat kecemasan atlet voli sebelum pertandingan agar kecemasan atlet bisa

terkontrol. Adapun saran dari peneliti adalah sebagai berikut :

1. Para atlet agar bisa berlatih untuk mengurangi kecemasan bisa mengontrol kecemasan yang dialaminya sendiri. Dengan sering latihan untuk mengurangi kecemasan, atlet bisa lebih cepat menangani kecemasan yang dialaminya, dan atlet selalu berkonsultasi kepada pelatih tentang psikologi khususnya menangani kecemasan pada saat sebelum bertanding tidak hanya program latihan teknik dasar saja.
2. Para pelatih hendaknya mengetahui atletnya sendiri, memberikan latihan psikologi kedalam program latihan kepada atlet, membiasakan diri untuk melatih mengurangi kecemasan atlet dan selalu meningkatkan pemahaman atlet tentang bagaimana penanganan kecemasan.
3. Para peneliti selanjutnya henda mencoba memberikan latihan untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet agar bisa menangani kecemasan yang dialami terlalu tinggi. Latihan yang dapat diberikan kepada atlet adalah latihan relaksasi, latihan relaksasi sangatlah efektif diberikan kepada atlet yang berada dalam keadaan tegang ( stres).