

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa identifikasi tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil pengisian angket yang diberikan pada 27 sampel yang mengikuti kompetisi menunjukkan bahwa identifikasi tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding dilihat dari faktor intinsik presentase 62,11% kategori tinggi. Hasil yang didapat juga dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah indikator berpikir negative, indikator berpikir puas , indikator pengalaman bertanding dan indikator moral. Hasil pengisian angket yang diberikan pada 27 sampel yang mengikuti kompetisi menunjukkan bahwa identifikasi tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding pada atlet ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Belitang Hulu dilihat dari faktor ekstrinsik presentase 64,60% kategori tinggi. Hasil yang didapat juga dipengaruhi beberapa indikator, yaitu indikator pelatih, indikator wasit, indikator penonton, indikator lawan, indikator sarana dan prasarana. Indikator kondisi dan situasi lapangan, indikator pengaruh lingkungan keluarga.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menentukan saran sebagai berikut:

1. Manajemen club agar memperhatikan dan memfasilitasi pelatih maupun pemain pada saat latihan dan bertanding.
2. Pelatih harus mampu mengetahui dan memahami aspek psikologi pada atletnya, karena aspek psikologi sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet dalam pertandingan

3. Bagi seorang atlet hendaknya dapat mengatasi semua aspek-aspek yang mengganggu selama bertanding terutama aspek psikologi agar bisa mempermudah pencapaian prestasi yang maksimal.