

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian pada penelitian ini, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding, dengan $r_{xy} = 0,695$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Angka ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima. Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding atlet, sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding atlet.
2. Sumbangan efektif yang diberikan variabel kepercayaan diri atlet sebesar 48,30%. Kondisi ini mengandung pengertian bahwa tingkat kecemasan bertanding atlet ditentukan oleh variabel kepercayaan diri sebesar 48,30% dan 51,7% lagi ditentukan oleh variabel lain.
3. Prediksi korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding dapat dirumuskan melalui persamaan garis regresi, seperti berikut:

$$Y = 0.406 + 0.983 X$$

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Atlet

Penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh pada tingkat kecemasan bertanding. Oleh karena, bagi atlet yang telah memiliki kepercayaan diri yang baik disarankan agar mempertahankannya selama pertandingan berlangsung maupun tidak. Supaya atlet mampu menampilkan kemampuannya dan berkonsentrasi dengan baik saat berhadapan dengan lawanandingannya. Kemudian, juga dapat disarankan bahwa atlet jangan terlalu mengharapkan dukungan dari luar seperti dukungan dari pelatih sebagai sarana utama untuk meningkatkan rasa percaya dirinya dan menghilangkan rasa groginya saat akan bertanding. Selain itu atlet juga harus memiliki kemandirian untuk mengendalikan kecemasannya

2. Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disarankan bahwa peran pelatih sebagai motivator dan sumber dukungan emosional dapat diterapkan dengan baik dengan memberikan pelatihan-pelatihan mental dan psikologis. Selain itu, disarankan bahwa pelatih juga perlu memperhatikan faktor-faktor internal yang mungkin lebih berpengaruh terhadap kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan, serta dapat memberikan latihan kemandirian pada atlet dalam mengatasi masalah dan tekanan-tekanan pertandingan

3. Pengurus IPS Nur Harias cabang malang

Disarankan kepada pengurus IPS Nur Harias Cabang Malang bahwa pentingnya untuk meningkatkan sarana dan prasana pelatihan-pelatihan untuk meningkatkan mental yang baik dan aspek psikologinya selama bertanding maupun akan bertanding, terutama kecemasan pada saat akan bertanding. Peningkatan ini mungkin dilakukan dengan memberikan program pelatihan kepada pelatih, misalnya pelatihan imagery, meditasi, dan hubungan atlet dan pelatih.

Selain itu, juga disarankan bahwa pentingnya program latihan alam untuk meningkatkan mental dan psikologisnya yang dapat diterapkan sebaik mungkin. Program ini penting karena dapat meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, program ini dapat meningkatkan kepercayaan diri yang baik. Sehingga dapat menghindarkan atlet berpikiran pesimis karena jarang latihan ataupun pelatihannya terlalu monoton sehingga menimbulkan kecemasan bagi atlet dalam menghadapi pertandingan.

4. Penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang kepercayaan diri hendaknya menambah variabel lain karena masih banyak variabel lain yang mempengaruhinya. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah metode lain misalnya wawancara mendalam, agar lebih banyak mengungkap dan menggambarkan kecemasan bertanding subjek.