

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Ada hubungan yang positif dan sangat signifikan antara persepsi atlet terhadap pertandingan dengan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo dalam menghadapi pertandingan, dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin tinggi persepsi atlet, maka semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding pada atlet taekwondo dalam menghadapi pertandingan, sebaliknya semakin rendah persepsi atlet terhadap suatu pertandingan, maka kecemasan bertanding pada atlet taekwondo dalam menghadapi pertandingan rendah.

Tidak ada perbedaan tingkat kecemasan bertanding berdasarkan jenis kelamin. Tidak adanya perbedaan tersebut disebabkan karena setiap atlet, baik atlet putri atau pun atlet laki-laki memiliki tugas dan kewajiban yang sama, dengan beban latihan yang sama tanpa adanya perbedaan.

B. Saran

Dalam penelitian ini tentunya masih banyak terdapat kekurangan sehingga peneliti merasa perlu adanya saran-saran membangun yang ditujukan pada beberapa pihak agar manfaat yang didapat lebih komprehensif dan aplikatif.

Saran-saran tersebut ditujukan pada :

1. Atlet Taekwondo

Bagi atlet taekwondo diharapkan untuk selalu memiliki persepsi yang positif dalam menghadapi berbagai macam pertandingan, dengan cara belajar untuk memiliki harapan yang positif, dapat memusatkan pada kekuatan yang dimiliki, tidak menilai sesuatu dengan kecenderungan negatif, dan menjauhkan diri dari perasaan menyesal dan frustrasi. Sehingga kepercayaan diri akan terbentuk dan prestasi akan dapat mudah diraih. Sebagaimana hasil dari penelitian

ini adalah bahwa persepsi atlet terhadap suatu pertandingan berkorelasi positif terhadap kecemasan bertanding pada atlet dalam menghadapi pertandingan, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mempersepsikan secara positif suatu pertandingan merupakan salah satu alternatif yang dapat mengurangi kecemasan bertanding pada atlet taekwondo dalam menghadapi pertandingan.

2. Bagi Pelatih Dan Orang Tua Subyek

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disarankan bahwa peran pelatih sebagai motivator dan sumber dukungan emosional bagi dapat diterapkan dengan baik dengan mempertahankan intimasi yang telah dijalin selama ini. 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.

Para pelatih dan orang tua hendaknya selalu mengarahkan pada atlet-atlet dan anak-anaknya untuk berpikir positif, mengarahkan sesuatu kearah cara pikir yang positif, melihat segala sesuatu dari segi positifnya. Sehingga kepercayaan diri pada diri atlet dan anak akan timbul. Dengan adanya kepercayaan diri pada diri atlet maka dalam menghadapi pertandingan dia akan percaya diri, dan prestasi akan mudah didapat.

3. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masi memiliki kekurangan, Bagi peneliti selanjutnya agar menambahkan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan bertanding atlet, seperti penampilan fisik, motivasi, pengalaman bertanding, prestasi dan lain-lain.

Bagi peneliti yang berminat untuk memperdalam penelitian dalam topik yang sama, bisa mengembangkan penelitian ini dengan memperbesar jumlah subyek penelitian, meneliti dalam cabang olahraga yang berbeda-beda, memodifikasi alat ukur yang digunakan, variabel lain yang belum diungkap dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang menentukan kecemasan bertanding,

misalnya kepribadian atlet, kesiapan fisik dan mental atlet serta lingkungan dan situasi pertandingan.

Selain itu, juga disarankan untuk menggunakan metode lain misalnya interview yang mendalam (depth interview), agar lebih banyak dapat mengungkap dan menggambarkan kecemasan bertanding subjek, serta disarankan agar mempertimbangkan waktu pemberian skala kepada atlet, misalnya beberapa hari mendekati hari pertandingan.

4. Pengurus Gold Maestro Martial Art Academy

Disarankan kepada pengurus Gold Maestro Surabaya bahwa pentingnya untuk meningkatkan peran pelatih sebagai seorang konselor, sebagai motivator karena hal ini penting dalam pembinaan aspek psikologis bertanding atlet, terutama aspek kecemasan bertanding. Peningkatan ini mungkin dilakukan dengan memberikan suatu program pelatihan kepada pelatih, misalnya pelatihan sebagai seorang konselor, efektifitas komunikasi pelatih-atlet dan penting untuk selalu memiliki interpretasi yang positif pada setiap pertandingan.

Selain itu, juga disarankan bahwa pentingnya program rekreasi sekali seminggu untuk keakraban yang sudah ada, dapat diterapkan sebaik mungkin.. Program ini penting karena dapat menurunkan stress pada atlet. Selain itu, program ini dapat meningkatkan hubungan yang baik antara atlet, pelatih dan pengurus, sehingga dapat menghindari konflik yang mungkin dapat menimbulkan kecemasan bagi atlet dalam menghadapi pertandingan.