

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dan telah dianalisis, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang tidak signifikan atau ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan dalam menghadapi pertandingan ditinjau dari strategi *coping*. Pernyataan tersebut dibuktikan dari hasil analisis penelitian yang menggunakan teknik *Rank Spearman* dalam spss versi 20. Hasil yang menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,289 ($p > 0,05$), yang artinya tidak ada perbedaan antara kecemasan bertanding dengan strategi *coping* pada atlet.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti mengusulkan beberapa saran. Saran-saran ini diharapkan dapat berguna untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kecemasan bertanding dan strategi *coping*.

1. Bagi atlet

Hasil uji ini yang membuktikan adanya kecemasan bertanding yang tergolong tinggi, diharapkan atlet mampu mengendalikan kecemasan saat menghadapi pertandingan. Sebaiknya para atlet mampu membuka diri terhadap orang lain untuk meminta saran agar memperoleh solusi, agar

terhindar dari pikiran negatif yang menyebabkan timbulnya kecemasan saat bertanding. Serta atlet perlu adanya dukungan sosial, agar dapat memperoleh motivasi berprestasi dalam bertanding.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan perbaikan dari hasil penelitian ini. Hal tersebut dimaksudkan agar penelitian selanjutnya memperoleh hasil pengetahuan lebih baik dari sebelumnya. Sedangkan untuk variabel kecemasan bertanding dan strategi coping sebaiknya dikembangkan lebih luas mengingat minimnya ilmu berkaitan dengan psikologi olahraga, yang tujuannya menjadikan para atlet mampu menampilkan performa terbaik dalam sebuah kompetisi. Penelitian ini juga memiliki kelemahan yaitu keterbatasannya teori terkait psikologi olahraga. Kemudian kelemahan dalam metode pengumpulan data penelitian ini hanya menggunakan kuesioner sehingga sulit mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan angket.