

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada atlet sepak takraw menjelang pertandingan di Kabupaten Bangka Tengah Provinsi Bangka Belitung yaitu ketiga subjek mengalami kecemasan ketika menghadapi pertandingan, masing-masing subjek memiliki kecemasan yang berbeda. Ada yang mengalami kecemasan dikarenakan tim maupun individu seperti kurangnya kekompakan tim, kesalahan individu berupa servis, smash dan ketakutan akan mengalami cedera serta faktor lain berupa cuaca, kecelakaan. Selain hal tersebut terkadang atlet juga mengalami ketakutan akan kekalahan dan tidak tercapainya memiliki tekad yang tinggi untuk dapat mempertahankan tim mereka sebagai juara umum serta meloloskan Bangka Belitung ke PON 2024 dan mencapai target yang telah ditentukan pengurus KONI pada kejuaraan terdekat yaitu PORPROV. Subjek berusaha melakukan komunikasi yang baik sesama teman timnya guna terwujudnya tim juara. Dan saling membantu jika terjadi kecemasan pada saat pertandingan sehingga teman satu regu merasa lebih tenang dan subjek pun harus mampu mengendalikan diri subjek sendiri jika kecemasan itu muncul pada saat menjelang pertandingan.

5.2 Saran

Adapun saran yang diajukan peneliti dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.2.1 Bagi Para Atlet Sepak Takraw Bangka Tengah

Bagi para atlet yang akan berjuang di pertandingan dalam waktu dekat ini agar selalu ingat Allah yang utama (sholat dan berdo'a) serta meminta doa restu orang tua, dan meminta doa restu kepada suami atau istri bagi yang sudah menikah.

1.2.2 Bagi Para Pengurus dan Pelatih Sepak Takraw

Bagi para pengurus dan pelatih sepak takraw, diharapkan mampu meningkatkan perhatian terhadap kecemasan menjelang pertandingan sebagai komponen yang penting bagi atlet sepak takraw dalam

mengembangkan program dan teknik dalam menghadapi pertandingan. Serta dapat menerapkan beragam metode dan teknik yang digunakan dalam mengurangi kecemasan sebelum bertanding dan meningkatkan penampilan di lapangan seperti memberikan penghargaan, menambahkan fisioterapi, melakukan evaluasi, dan mengadakan kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kebersamaan dan motivasi.

5.2.3 Bagi Para Atlet Yang Akan Menghadapi Pertandingan

Kepada para atlet sepak takraw yang akan menghadapi pertandingan, kiranya dapat berlatih dengan semangat dengan jadwal yang sudah ditentukan oleh pelatih dengan tetap menjaga kondisi Kesehatan fisik, Kesehatan mental serta kekompakan bertim karena mengingat sepak takraw ialah olahraga tim.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari penelitian ini tidak sempurna dan masih banyak kekurangan, sehingga masih memiliki kemungkinan untuk dapat dikembangkan. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian mengenai kecemasan pada atlet dengan memunculkan tema-tema yang lain, dan mengembangkan tema penelitian ke metode penelitian yang lain.