

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian survey yang dilakukan untuk mengetahui gambaran tentang derajat kecemasan pada atlet basket usia 17-25 tahun di kota Bandung dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet basket usia 17-25 tahun di kota Bandung memiliki derajat kecemasan sesaat (*State Anxiety*) dalam tingkat yang sedang, hal ini sejalan dengan rendahnya derajat kecemasan umum (*Trait Anxiety*) pada atlet tersebut.

Menurut hasil penelitian, faktor Internal yang dihayati dapat meningkatkan kecemasan sesaat (*State Anxiety*) oleh para atlet basket usia 17- 25 tahun di kota Bandung adalah faktor perasaan yang ada di dalam diri atlet itu sendiri. Sedangkan faktor Eksternal yang dihayati dapat meningkatkan kecemasan sesaat (*State Anxiety*) oleh para atlet basket usia 17- 25 tahun di kota Bandung adalah faktor lingkungan pertandingan.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

5.2.1 Saran Untuk Penelitian Lanjutan

- Bila studi yang serupa dilakukan baik di kota Bandung maupun di kota lain dengan teknik yang berbeda sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih mendalam tentang kecemasan yang dapat menghambat para atlet basket dalam berprestasi.
- Penelitian selanjutnya dapat mengelaborasi faktor internal dan eksternal dapat meningkatkan derajat kecemasan sesaat (*State Anxiety*) pada atlet basket.

5.2.2 Saran Guna Laksana

- Sebagai informasi bagi para psikolog dan mereka yang bergerak di bidang olahraga bahwa kecemasan yang dialami atlet merupakan faktor yang perlu diperhitungkan dalam proses latihan.
- Pelatih atau psikolog yang bergerak di bidang olahraga dapat memberikan informasi dan latihan khusus bagi para atlet untuk dapat lebih mengendalikan kecemasan dengan cara mengolah persepsi atlet terhadap faktor- faktor internal dan eksternal yang biasanya dianggap sebagai suatu ancaman dan dapat meningkatkan kecemasan dalam diri atlet basket usia 17-25 tahun

- Untuk pemain agar dapat mengenal faktor internal dan eksternal yang dihayati dapat meningkatkan kecemasan sesaat sehingga dapat mengolah penghayatannya dan mempertahankan derajat kecemasan tetap dalam tingkat yang sedang.