

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes tingkat kecemasan atlet PSHT Wida menjelang pertandingan Kota Wali *Championship* Tahun 2023, tingkat kecemasan atlet menghadapi pertandingan yaitu pada kategori rendah terdapat 1 responden (6,7%) dan terdapat 11 responden (73,3%) pada kategori tinggi. Dari 15 atlet tersebut merupakan atlet pemula dari yang belum pernah mengikuti pertandingan, hingga atlet yang sudah pernah mengikuti pertandingan dan pernah mendapatkan medali. Oleh sebab itu, perlunya pembinaan mental yang lebih untuk atlet pemula.

B. Saran

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan para atlet mampu menangani kecemasan dirinya secara mandiri dengan lebih percaya kepada diri sendiri. Pelatih lebih memperhatikan psikologis atlet terhadap kecemasan menjelang bertanding. Dan untuk peneliti yang berminat untuk memperdalam penelitian dengan topik yang sama ataupun dengan mengembangkan dengan meneliti cabang olahraga yang lainnya pada kategori tanding yang belum mempertimbangkan tingkat kecemasan atletnya.