

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan kecemasan bertanding pada atlet futsal Doa Mandeh. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* yang mengalami penurunan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan bertanding sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan regulasi emosi pada atlet futsal Doa Mandeh. Efek atau pengaruh pemberian pelatihan regulasi emosi terhadap penurunan kecemasan bertanding pada atlet futsal Doa Mandeh dikategorikan sangat besar. Dengan demikian, pelatihan reggulasi emosi dapat menurunkan kecemasan bertanding pada atlet futsal Doa Mandeh.

5.2 Saran

Terdapat beberpa saran dan masukan untuk dijadikan pertimbangan berbagai pihak terkait hasil penelitian.

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan, maka terdapat beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya:

- a. Pada penelitian ini tidak dilakukan pengukuran *pretest* dan *posttest* pada regulasi emosi atlet, untuk itu pada penelitian selanjutnya diharapkan sebaiknya mengukur regulasi emosi atlet sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dilakukanya pelatihan.
- b. Pada penelitian ini terdapat sedikit perubahan pada aspek kognitif dengan indikator keraguan pada diri, sehingga disarankan untuk penelitian selanjutnya lebih menekankan pelatihan untuk mengurangi keraguan pada diri seperti pelatihan peningkatan kepercayaan diri.

5.2.2 Saran Praktis

Berikut beberapa saran praktis yang peneliti ajukan untuk pihak terkait dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

- a. Bagi atlet Futsal Doa Mandeh

Melalui pelatihan ini diharapkan atlet futsal Doa Mandeh mampu mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan bertanding dan mampu mengetahui dan mempraktekan cara untuk mengatasi atau mengelola kecemasan bertanding yang dirasakan agar atlet bisa memberikan performa yang baik pada saat pertandingan.

- b. Bagi Pelatih

Penelitian ini dapat memberikan informasi terkait penyebab kecemasan bertanding pada atlet. Sehingga, untuk kedepannya pelatih diharapkan dapat memperhatikan kondisi psikologis atlet khususnya

kecemasan bertanding baik itu pada saat latihan maupun pertandingan. Pelatih juga diharapkan dapat memberikan intervensi untuk mengurangi kecemasan bertanding pada atlet.

