

## BAB V PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *coach-athlete relationship* dengan kecemasan bertanding. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *coach-athlete relationship* maka akan semakin rendah kecemasan bertanding pada atlet remaja. Hasil tambahan pada penelitian ini juga menemukan perbedaan yang signifikan pada kecemasan bertanding atlet remaja berdasarkan jenis kelamin dimana kecemasan bertanding atlet remaja laki-laki lebih tinggi dibandingkan atlet remaja perempuan. Selain itu, ditemukan juga perbedaan tingkat *coach-athlete relationship* berdasarkan frekuensi pertandingan, yaitu *coach-athlete relationship* pada atlet dengan lebih dari 5 kali frekuensi pertandingan memiliki nilai *mean* lebih tinggi dibandingkan atlet yang frekuensi pertandingannya kurang dari 5 kali.

### 5.2 Saran

Terdapat beberapa saran dan masukan yang peneliti usulkan sebagai bahan pertimbangan terkait hasil penelitian.

#### 5.2.1 Saran Metodologis

1. Penelitian ini meneliti hubungan *coach-athlete relationship* dengan kecemasan bertanding dengan hasil korelasi yang lemah. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memiliki hubungan lebih kuat dengan *coach-athlete relationship*

maupun kecemasan bertanding, misalnya kecerdasan emosional dan efikasi diri.

2. Penelitian ini mengukur *coach-athlete relationship* dan kecemasan bertanding dengan jenis demografis subjek penelitian yang masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat menambahkan kategori demografis lain seperti jenis olahraga individu/tim, prestasi yang pernah diraih, dan level pertandingan yang diikuti subjek misalnya di level perguruan, daerah, provinsi, nasional, maupun internasional.

### 5.2.2 Saran Praktis

#### 1. Bagi Pelatih

Pelatih diharapkan dapat mempertahankan hubungan yang baik dengan atlet, dengan cara mempertahankan kedekatan, dan memelihara interaksi yang kooperatif sehingga atlet dapat merasakan adanya dukungan saat menghadapi situasi pertandingan yang sulit. Selain itu, pelatih juga diharapkan untuk dapat memahami karakteristik perkembangan atlet pada usia remaja sehingga dapat menentukan pendekatan yang tepat dalam pembinaan.

#### 2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan dapat mempertahankan hubungan yang baik dengan pelatih, mempertahankan kemitraan, dan bersikap kooperatif agar terjaganya *coach-athlete relationship* yang baik sehingga kecemasan bertanding dapat dikurangi. Atlet diharapkan dapat membangun kedekatan dengan pelatih agar

atlet dapat merasa nyaman untuk menceritakan kesulitannya kepada pelatih, dikarenakan karena pelatih dapat menjadi sumber dukungan sosial bagi atlet ketika menghadapi situasi pertandingan yang sulit.

