BAB V

PENUTUP

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian mengenai hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet karate Dojo Angkasa Lanud Padang. Peneliti menyimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa efikasi diri memiliki korelasi positif dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Artinya semakin tinggi efikasi diri pada atlet karate maka semakin tinggi kecemasan yang dialaminya. Demikian sebaliknya, semakin rendah efikasi diri pada atlet karate maka semakin rendah kecemasan yang dialaminya.
2. Efikasi diri pada atlet karate Dojo Angkasa Lanud Padang berada pada kategori sedang. Hal ini berarti sebagian besar atlet dalam subjek penelitian ini memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya, namun tidak yakin sepenuhnya pada diri sendiri.
3. Sedangkan kecemasan pada atlet karate Dojo Angkasa Lanud Padang berada pada kategori sedang. Artinya sebagian besar atlet mengalami kecemasan yang dapat mengganggu konsentrasi atlet saat bertanding.
4. Dalam penelitian ini, aspek pada variabel efikasi diri memiliki nilai mean yang cenderung hampir sama. Aspek yang memiliki nilai mean tertinggi yaitu *strength* yaitu sebagian besar atlet memiliki kekuatan

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

yang muncul ketika atlet mendapatkan suatu permasalahan. Atlet mengatasi kesulitan yang tiba-tiba muncul dalam bertanding.

5. Pada variabel kecemasan, aspek yang memiliki nilai mean respon tertinggi yaitu kecemasan somatik. Atlet lebih sering mengalami kecemasan seperti, gugup, tegang, jantung berdetak cepat,dan atlet juga lebih sering mual-mual. Sedangkan aspek yang memiliki nilai mean respon terendah yaitu kecemasan kognitif. Artinya, atlet menghindari memikirkan kemungkinan-kemungkinan buruk selama bertanding.

5.2 SARAN

Berdasarkan penelitian ini, penulis mengajukan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan bagi berbagai pihak, yaitu:

1. Untuk Atlet Karate

   Bagi atlet, melalui penelitian ini diharapkan atlet mampu lebih memahami mengenai faktor-faktor penyebab kecemasan yang dialaminya, dan juga memahami apa yang harus dilakukan jika mengalami kecemasan. Atlet karate disarankan untuk berlatih secara mandiri dalam mengurangi gelaja dan kendala yang berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan serta mampu mengontrol kecemasan agar berubah menjadi hal yang positif.

2. Untuk Pelatih

   Penelitian ini memberikan informasi mengenai penyebab kecemasan yang dialami atlet karate. Selain itu, pelatih diharapkan

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

agar memperhatikan kondisi psikologis atlet khususnya kecemasan baik selama latihan maupun dalam pertandingan dan sebaiknya pelatih memberikan intervensi yang dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi pertandingan.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA