

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Bahwa antara kepercayaan diri dengan kecemasan terdapat hubungan dengan nilai $\rho = -0,688$ dan $p = 0,000$ pada sig. (2-tailed) yang berarti korelasinya signifikan karena lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Korelasi tersebut disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet renang di Klub Renang Petrokimia Gresik (K RPG). Nilai r (-0,688) negative, hal ini berarti bahwa semakin tinggi variabel x (kepercayaan diri) maka semakin rendah variabel y (kecemasan) dan sebaliknya jika semakin rendah variabel x (kepercayaan diri) maka semakin tinggi variabel y (kecemasan).
2. Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet renang di Klub Renang Petrokimia Gresik (K RPG) sebesar 47%, sedangkan sisanya 53% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

5.2 Saran

Saran yang diberikan dalam penelitian ini berdasarkan pada data yang diperoleh dari hasil analisis variabel kepercayaan diri dan kecemasan bertanding pada atlet renang di Klub Renang Petrokimia Gresik (K RPG). Beberapa saran yang dapat diberikan sehubungan dengan penelitian ini adalah:

5.2.1 Bagi Atlet Renang di Klub Renang Petrokimia Gresik (K RPG)

Berdasarkan item yang *unfavorable* dari kecemasan yang banyak dipilih oleh responden dengan prosentase 86% yakni “saya yakin teman-teman akan mendukung apapun hasil yang didapat dalam pertandingan” maka diharapkan kepada para atlet untuk tetap saling memberi *support* atau dukungan, memberikan apresiasi meskipun hasil pertandingan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sehingga membuat atlet tersebut merasa aman dan diterima oleh lingkungannya .

5.2.2 Bagi Pelatih Renang di Klub Renang Petrokimia Gresik (K RPG)

Berdasarkan item kecemasan yang banyak dipilih oleh responden dengan prosentase 90,7% yakni “saya akan tenang jika ditemani (pelatih/orang terdekat) saat menunggu permainan dimulai” maka diharapkan kepada para pelatih untuk senantiasa menemani atlet selama proses pertandingan serta terus memberikan dukungan sehingga hal tersebut diharapkan dapat meminimalisir kecemasan pada atlet saat bertanding.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini terdapat hasil bahwa tingkat kategorisasi dari kedua variabel berada pada kategori sedang cenderung tinggi sehingga bagi peneliti selanjutnya

yang tertarik meneliti mengenai kecemasan agar mencapai penelitian yang lebih baik dengan hasil tingkat kategorisasi lebih tinggi disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang mungkin juga mempengaruhi kecemasan baik faktor dari dalam diri atlet maupun faktor dari luar diri atlet tersebut seperti tekanan, kompetisi dan pentingnya suatu pertandingan seperti yang dikemukakan oleh Morris dan Summer (2004:221).