

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di paparkan diatas maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa adanya kecemasan bertanding terhadap *peak performance* di SSB Persada Bekasi Utara. Melalui observasi dan wawancara kepada 4 orang partisipan yaitu Rifat sebagai kiper, Dika sebagai bek, Farhan sebagai gelandang, dan Rafli sebagai striker, memiliki kecemasan yang dirasakan berbeda-beda.

Partisipan 1 yaitu Rifat, sebagai penjaga gawang, saat menghadapi pertandingan dirinya merasakan cemas karena menunjukkan ciri-ciri kecemasan, seperti jantung berdebar-debar, pandangan menjadi tidak focus, dan kehilangan konsentrasi saat pertandingan akan berakhir, serta jika supporter yang dapat menggangu nya juga.

Partisipan 2 yaitu Dika, sebagai bek atau posisi bertahan, saat menghadapi pertandingan dirinya juga merasakan cemas seperti yang dirasakan partisipan 1 namun terdapat perbedaat ciri-ciri yang menunjukkan bahwa partisipan 2 mengalami kecemasan, yaitu dirinya cepat sekali merasakan capek dan kaki nya gemeteran disaat-saat terakhir pertandingan ingin selesai, tetapi partisipan 2 tidak terlalu terganggu dengan kehadiran supporter, hanya saja saat supporter sudah membawa drum-drum baru hal itu dapat membuat dirinya terganggu konsentrasinya.

Partisipan 3 yaitu Farhan, sebagai gelandang atau posisi tengah, saat menghadapi pertandingan dirinya juga merasakan cemas seperti yang dirasakan partisipan 1 dan partisipan 2, tetapi partisipan 3 merasakan kecemasannya lebih besar dibandingkan sebelumnya karena dirinya bermain lebih sering menjadi pemain cadangan, hal tersebut membuat dirinya ketakutan karena menggantikan pemain yang bermain lebih bagus dari dirinya, karena menjadi pemain pengganti juga dirinya menjadi sering memikirkan hal – hal yang belum terjadi saat pertandingan berlangsung, seperti akan bermain jelek, ataupun akan mengalami kekalahan, dan partisipan 3 juga terganggu dengan kehadiran supporter karena sebelum dirinya bermain ia mendengar cemooh para supporter terhadap pemain yang sedang bermain.

Partisipan 4 yaitu Rafli sebagai striker atau posisi penyerang, saat menghadapi pertandingan dirinya juga merasakan cemas seperti yang dirasakan partisipan 1, partisipan 2 dan partisipan 3, namun dirinya tidak begitu merasakan cemas sebesar yang dirasakan anggota lainnya, meskipun partisipan 4 merupakan orang yang suka panikan tetapi dirinya selalu berusaha untuk tetap tenang saat bertanding, dan tetap bermain selepas mungkin yang ia bisa, dirinya juga tidak terganggu sama sekali dengan para supporter ataupun penonton.

Setelah mendapatkan pengumpulan data yang dibutuhkan oleh peneliti melalui proses wawancara dan observasi terhadap 4 partisipan, peneliti melakukan keabsahan data untuk memperkuat data yang telah dimilikinya, dengan cara mewawancarai pelatihnya sebagai triangulasi, seperti yang

dikatakan pelatihnya Pak Agung, mereka merasakan kecemasan saat bertanding ataupun berlomba, dan hal tersebut membuat performa mereka menjadi tidak maksimal karena ketakutan yang akan terjadi selama perlombaan berlangsung, Pak Agung hanya dapat menyemangati para pemain dan memberikan kepercayaan yang Pak Agung miliki, karena yang mengikuti pertandingan tetap hanya para pemain saja.

Maka dari itu peneliti dapat membuat kesimpulan berdasarkan proses pengumpulan data yang telah dilakukan, dan sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* di sekolah sepakbola Persada Bekasi Utara, setelah melakukan observasi dan wawancara peneliti mendapatkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini, sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa tadanya pengaruh kecemasan bertanding terhadap *peak performance* di Sekolah Sepakbola Persada Bekasi Utara.

B. Saran

1. Para anggota Sekolah Sepakbola Persada Bekasi Utara, diharapkan untuk tetap menjaga kondisi fisik dan mental khususnya pada pertandingan yang akan diikuti, karena kondisi fisik dan mental merupakan salah satu faktor penting untuk para atlet bisa mencapai *peak performance*.
2. Untuk pelatih di Sekolah Sepakbola Persada Bekasi Utara, diharapkan lebih memperhatikan keadaan para pemainnya, seperti latihan yang terlalu

banyak sehingga dapat membebani para pemain, dan jangan membuat para anggotanya merasa tertekan sebelum pertandingan dimulai karena hal bisa membuat mereka bermain di perlombaan dengan tekanan yang diberikan.