BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Setelah dilakukan analisa adata penelitian mengenai anxiety atlet pencak silat di perguruan Iks.PI Kera Sakti Bekasi, maka dapat di beberapa diambil kesimpulan yaitu:

- A. Kondisi anxiety atlet pencak silat Iks.pi Kera sakti Bekasi memiliki nilai persentase nya adalah 14% dalam kategori rendah,66% dalam kategori sedang dan, 20% dalam kategori tinggi.
- B. Kondisi atlet pencak silat sebelum bertanding anxiety pada indikator Fisik positif memiliki nilai persentase nya adalah 12% dalam kategori rendah,64% dalam kategori sedang dan, 24% dalam kategori tinggi.
- C. Kondisi atlet pencak silat sebelum bertanding anxiety pada indikator Fisik negative memiliki nilai persentase nya adalah 18% dalam kategori rendah,62% dalam kategori sedang dan, 20% dalam kategori tinggi.
- D. Kondisi atlet pencak silat sebelum bertanding anxiety pada indikator psikis positif memiliki nilai persentase nya adalah 14% dalam kategori rendah,74% dalam kategori sedang dan, 12% dalam kategori tinggi.

B. Saran-Saran

Berdasarkan simpulan diatas maka saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. atlet harus dapat mengenali apa penyebab pemicu kecemasan dan rasa takut dan dengan cara menenangkan diri secara fisik dan psikis
2. Berikan motivasi oleh pelatih kepada atlet agar atlet dapat membangun kepercayaan diri dan melawan rasa takut yang menghadang