

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil dari deskriptif variabel penelitian menyatakan bahwa pada variabel kecemasan, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami atlet berada dalam kategori sedang. Pada variabel efikasi diri, menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri yang dimiliki atlet berada dalam kategori sedang. Dan pada variabel konsep diri fisik, menunjukkan bahwa tingkat konsep diri fisik yang dimiliki atlet berada pada kategori sedang pula.
2. Hasil pengujian hipotesis pada hipotesis pertama menyatakan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada atlet pencak silat. Kemudian pada hasil hipotesis kedua didapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara konsep diri fisik dengan kecemasan pada atlet pencak silat. Pada hipotesis ketiga didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel independent dengan kecemasan pada atlet.

B. Saran

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini, namun diharapkan menjadi pembelajaran berharga. Saran-saran yang disusun berdasarkan temuan dan keterbatasan yang ditemui, dengan harapan dapat memberikan kontribusi positif bagi penelitian selanjutnya serta pengembangan yang lebih baik di masa depan. Adapun saran-saran bagi pihak-pihak terkait adalah sebagai berikut:

1. Saran bagi Atlet

Saran bagi atlet, diharapkan para atlet dapat lebih memperhatikan pengembangan efikasi diri dan konsep diri fisik mereka, terutama menjelang dan selama pertandingan. Keyakinan terhadap kemampuan pribadi dalam berpikir strategis, menjaga disiplin latihan, dan mengelola

emosi dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan yang menghambat performa.

2. Saran bagi Pelatih

Saran bagi pelatih, diharapkan tidak hanya fokus pada pengembangan teknik dan fisik atlet, tetapi juga memberikan perhatian pada aspek psikologis, seperti peningkatan efikasi diri melalui pelatihan mental (misalnya: self-talk, visualisasi, dan konseling psikologis olahraga). Menyediakan dukungan emosional dan sosial kepada atlet juga penting dalam membangun konsep diri fisik yang positif.

3. Saran bagi peneliti selanjutnya

Saran bagi Peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan atlet, seperti dukungan sosial, optimisme, atau regulasi emosi, serta menggunakan metode campuran (*mixed method*) untuk memperkaya pemahaman dari hasil kuantitatif dan kualitatif secara bersamaan.