

BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada peserta ujian kenaikan tingkat taekwondo. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dua variabel. Semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah kecemasan pada peserta ujian kenaikan tingkat taekwondo.

6.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan serta kesimpulan di atas, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut :

6.2.1. Bagi Peserta Ujian Taekwondo

Hasil penelitian ini menunjukkan skor *self-efficacy* tergolong rendah, oleh karena itu perlu meningkatkan *self-efficacy*. Untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan banyak berlatih agar *self-efficacy* meningkat dan kecemasannya menurun ketika ujian datang. Selain itu anggota Taekwondo dapat menjaga kesehatan fisik maupun mental dengan cara makan makanan bergizi, istirahat cukup, dan belajar tentang relaksasi pernafasan.

6.2.2. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengungkap lebih dalam lagi mengenai kecemasan menghadapi ujian kenaikan tingkat dan juga dapat

meneliti faktor lain seperti dukungan sosial, kecerdasan emosi, *happiness* atau yang lainnya.

