

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dan pembahasan yang dilakukan sedemikian rupa, kesimpulan dari penelitian ini yaitu:

- a. Secara keseluruhan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu, faktor takut kegagalan, faktor cedera, faktor kepercayaan diri, faktor dukungan sosial, faktor usia dan pengalaman serta faktor gaya pelatih.
- b. Gejala-gejala kecemasan yang timbul yaitu, perasaan tidak pasti, perasaan tidak berguna, gejala kognitif, gejala somatik dan gejala perilaku.
- c. Cara mengatasi kecemasan pada atlet yaitu, pengobatan, relaksasi dan visualisasi.

6.2. Saran

6.2.1. Bagi Peneliti selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya berkaitan variasi usia subjek yang lebih beragam dan lebih tajam dalam menggunakan teori sebagai dasar teori penelitian.

6.2.2. Bagi Atlet Gulat

Saran peneliti untuk atlet yaitu mengetahui faktor-faktor yang akan memunculkan kecemasan dan mengenali gejala-gejala kecemasan. Atlet diharapkan dapat mempelajari cara mengatasi kecemasan atlet.