

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Tingkat Kecemasan Atlet Cricket Kota Bekasi Menjelang Pertandingan Porprov XV Jawa Barat terhadap 21 atlet yang menjadi responden, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan atlet Cricket Kota Bekasi berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif, sebagian besar responden memiliki persentase tingkat kecemasan pada rentang 34%–66%, sedangkan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori rendah dan tidak terdapat responden yang berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa atlet masih mengalami kecemasan menjelang pertandingan, namun kecemasan tersebut masih dalam batas yang wajar dan dapat dikendalikan.
2. Pada dimensi Cognitive Anxiety (Kecemasan Kognitif) diperoleh total skor sebesar 469 dengan rata-rata 22,33. Hasil tersebut menunjukkan bahwa atlet masih memiliki rasa khawatir terhadap kemampuan yang dimiliki, takut melakukan kesalahan, memikirkan kemungkinan gagal, serta mengalami sedikit gangguan konsentrasi menjelang pertandingan. Meskipun demikian, tingkat kecemasan kognitif masih berada pada kategori sedang sehingga belum memberikan dampak yang signifikan terhadap kesiapan atlet dalam menghadapi pertandingan.
3. Pada dimensi Somatic Anxiety (Kecemasan Somatik) diperoleh total skor sebesar 400 dengan rata-rata 19,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian atlet masih mengalami gejala fisiologis berupa ketegangan otot, detak jantung yang meningkat, rasa gelisah, dan sulit rileks menjelang pertandingan. Namun gejala tersebut masih dapat dikendalikan sehingga tidak menghambat kesiapan atlet untuk bertanding.
4. Pada dimensi Self-Confidence (Kepercayaan Diri) diperoleh total skor sebesar 428 dengan rata-rata 20,38. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik. Atlet yakin terhadap

kemampuan teknik yang dimiliki, percaya pada hasil latihan yang telah dilakukan, mampu mengendalikan emosi, serta optimis dapat memberikan penampilan terbaik selama pertandingan. Tingginya kepercayaan diri menjadi faktor penting yang membantu atlet mengurangi kecemasan sebelum bertanding.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Atlet

Atlet diharapkan dapat terus meningkatkan kesiapan mental melalui latihan psikologis, seperti latihan relaksasi, pengendalian emosi, visualisasi pertandingan, dan peningkatan rasa percaya diri. Dengan demikian, kecemasan yang muncul menjelang pertandingan dapat diminimalkan sehingga performa saat bertanding menjadi lebih optimal.

2. Bagi Pelatih

Pelatih diharapkan tidak hanya memberikan latihan teknik, taktik, dan fisik, tetapi juga memperhatikan kondisi psikologis atlet. Pendampingan mental, pemberian motivasi, komunikasi yang baik, serta evaluasi secara berkala mengenai kondisi psikologis atlet dapat membantu mengurangi kecemasan sebelum pertandingan.

3. Bagi Pengurus Cricket Kota Bekasi

Pengurus diharapkan dapat menyediakan program pembinaan psikologi olahraga, seperti menghadirkan psikolog olahraga atau memberikan pelatihan mental secara berkala sebagai bagian dari program latihan. Upaya tersebut diharapkan mampu meningkatkan kesiapan mental atlet dalam menghadapi berbagai kejuaraan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah responden yang lebih banyak, melibatkan atlet dari daerah lain, serta mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi kecemasan atlet, seperti pengalaman bertanding, motivasi berprestasi, dukungan sosial, maupun kondisi fisik atlet. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian campuran (mixed methods) agar memperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis atlet menjelang pertandingan