

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada pembahasan bab-bab sebelumnya yaitu mulai dari pemaparan latar belakang masalah, perumusan masalah penelitian, serta pengajuan hipotesis. Kemudian pemahaman pada kajian teori, penerapan metode penelitian, serta pengolahan data dengan analisis penghitungan statistik, maka dalam penelitian ini penulis menemukan jawaban sebagai akhir dari penelitian yang penulis lakukan.

Berdasarkan pembahasan, hasil pengolahan, dan analisis data statistik yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat anxiety atlet bola voli lima jam sebelum pertandingan dengan satu jam sebelum pertandingan.
 - Data: Rata-rata skor anxiety lima jam sebelum pertandingan adalah sebesar 64,05 (simpangan baku 12,87). Sedangkan rata-rata skor anxiety satu jam sebelum pertandingan meningkat menjadi 85,70 (simpangan baku 18,26).
 - Hasil Uji Statistik: Diperoleh nilai $t_{hitung} = 4,28$ yang lebih besar dari $t_{tabel} = 2,02$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $dk = 38$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang nyata pada kedua waktu tersebut.
2. Tingkat anxiety atlet bola voli pada satu jam sebelum pertandingan terbukti berpengaruh lebih dominan (lebih tinggi) dibandingkan dengan lima jam sebelum pertandingan.
 - Data & Hasil Uji Statistik: Berdasarkan uji beda satu pihak, diperoleh nilai $t_{hitung} = 7,81$ yang jauh lebih besar dari $t_{tabel} = 1,68$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $dk = 38$.
 - Interpretasi: Semakin mendekati mulainya pertandingan (satu jam sebelum berlaga), pengaruh lingkungan pertandingan seperti kehadiran lawan dan

penonton terasa semakin menekan, sehingga memicu puncak ketegangan psikologis atlet.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bagi para pembina, pelatih, atlet bola voli dan pembaca pada umumnya agar memperhatikan kondisi psikologis atlet khususnya anxiety dalam pelaksanaan program latihan maupun pertandingan. Dalam upaya meminimalisir tingkat anxiety atlet bola voli sebelum pertandingan, sebaiknya diberikan treatment-treatment yang dapat mengurangi anxiety atlet, seperti uji coba, pembinaan mental dan latihan relaksasi.

Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek psikologis atlet, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal yang berhubungan dengan kondisi psikologis lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet bola voli seperti kepercayaan diri, disiplin dan lain sebagainya. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.