

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan oleh peneliti, mengenai pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan bertanding pada atlet PASI Kota Banjarmasin, kemudian menganalisis data-data yang telah dikumpulkan sehingga mendapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat ketangguhan mental pada atlet PASI Kota Banjarmasin masuk dalam kategori sedang, dengan rincian, sebesar 51% (18 subjek) dari total sampel masuk dalam kategori tingkat ketangguhan mental yang sedang dan sebesar 49% (17 subjek) dari total sampel masuk dalam kategori tingkat ketangguhan mental yang tinggi.
2. Tingkat kecemasan bertanding pada atlet PASI Kota Banjarmasin masuk dalam kategori rendah, dengan rincian sebesar 57% (20 subjek) dari total sampel masuk dalam kategori tingkat kecemasan bertanding yang rendah, sebesar 40% (14 subjek) dari total sampel masuk dalam kategori tingkat kecemasan bertanding yang sedang, dan sebesar 3% (1 subjek) masuk dalam kategori tingkat kecemasan bertanding yang tinggi.
3. Nilai signifikansi dari hasil uji analisis regresi linear sederhana sebesar $0,000 < 0,05$ dengan demikian H_a dapat diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh ketangguhan mental terhadap kecemasan

bertanding pada atlet PASI Kota Banjarmasin, dengan persentase pengaruh sebesar 74,9%.

B. Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, ada beberapa rekomendasi yang dapat diberikan, yaitu:

1. Bagi atlet, agar menyadari serta memahami pentingnya aspek psikologis, seperti kepercayaan diri, keteguhan, dan kecemasan dalam menghadapi setiap pertandingan. Atlet harus menyadari bahwa kecemasan dapat muncul dalam situasi tertentu dan memengaruhi latihan serta performa mereka. Dengan pemahaman ini, atlet dapat lebih siap dan mampu menampilkan performa terbaik mereka.
2. Bagi PASI Kota Banjarmasin dan pelatih, harapannya dapat melakukan pelatihan terhadap atlet mengenai cara meningkatkan ketangguhan mental dan meminimalisir kecemasan saat menghadapi pertandingan, sehingga dengan persiapan mental yang matang, atlet akan mampu menunjukkan kemampuan terbaik mereka.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambah jumlah subjek penelitian dan melakukan kajian lebih mendalam terhadap variabel yang belum terungkap, seperti religiusitas, dukungan sosial, dan lainnya guna menyempurnakan penelitian ini.