

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan data-data yang telah peneliti kumpulkan dan di analisis, peneliti menarik kesimpulan, sebagai berikut:

1. Tingkat tawakal pada responden di ketahui bahwa atlet pencak silat dengan tingkat tawakal rendah sebanyak diperoleh 5 responden (12,5%), tingkat tawakal sedang sebanyak 26 responden (65%), dan tingkat tawakal tinggi sebanyak 9 responden (22,5%).
2. Tingkat kecemasan pada responden di ketahui bahwa atlet pencak silat dengan tingkat kecemasan rendah sebanyak 7 responden (17,5), tingkat kecemasan sedang sebanyak 27 responden (67,55), dan tingkat kecemasan tinggi sebanyak 6 responden (15%).
3. Berdasarkan hasil signifikansi korelasi adalah 0,000 dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  hal ini menunjukkan terdapat hubungan tawakal dan kecemasan secara signifikan. Sehingga hasil tersebut dikatakan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) di terima yaitu, ada hubungan yang signifikan antara tawakal dengan kecemasan pada atlet pencak silat padepokan rajawali Balikpapan Utara saat bertanding artinya semakin tinggi tingkat tawakal atlet maka semakin rendah tingkat kecemasan atlet dengan nilai koefisien korelasi peneliti sebesar -0,456 berada pada kekuatan koefisien yang sedang.

## **B. Saran-saran**

Berdasarkan dari hasil penelitian serta pembahasan yang peneliti peroleh, maka dalam penelitian ini peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih lebih memberikan perhatian kepada atlitnya dan menyemangati serta selalu mengingatkan atletnya bahwa berikan penampilan semaksimal mungkin dan hasilnya kita serahkan kepada yang di atas, serta menumbuhkan mental atlit kuat.
2. Bagi atlit agar bisa mengoptimalkan latihan dan selalu bersungguh sungguh dalam latihan, sehingga atlet menjadikan tempat latihan sebagai tempat menyenangkan sehingga teman teman dan adek adek bisa semangat dalam latihan. Sehingga dapat menambah generasi selanjutnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya dapat memanfaatkan haisl penelitian ini untuk menunjang penelitian-penelitian selanjutnya untuk lebih mengembangkan lagi penelitian yang sedang di teliti dan dapat menambahkan beberapa variabel untuk dapat melahirkan generasi ilmiah baru selanjutnya.