

BAB V

KESIMPULAN

A. Simpulan

1. Pada penelitian ini faktor yang mempengaruhi atlet Bolavoli putra SMKN 1 Sumenep tahun 2019-2020 dalam menghadapi pertandingan adalah faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik
2. Tingkat kecemasan atlet Bolavoli putra SMKN 1 Sumenep tahun 2019-2020 rata rata berada pada kategori sedang yaitu dengan jumlah 18 atlet atau sebesar 80%, kategori rendah sebesar 10%, kategori tinggi sebesar 10%.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, terdapat beberapa saran yang diajukan oleh peneliti terhadap pihak terkait dan peneliti selanjutnya yaitu:

1. Bagi atlet

Atlet Bolavoli SMKN 1 Sumenep putra Tahun 2019-2020 disarankan dapat meningkatkan pengelolaan emosi yang dirasakan dengan cara seperti melakukan relaksasi sebelum bertanding atau mungkin dengan teknik teknik tertentu yang dimiliki oleh atlet agar dapat membantu performa didalam bertanding nanti. Buat dari menjadi senyaman dan setenang mungkin sebelum pertandingan dimulai beberapa saat lagi.

2. Bagi pelatih

Bagi pelatih agar disarankan dapat membantu dan mendukung serta memfasilitasi dalam mengelola emosi atlet sehingga pada saat menjelang pertandingan kecemasan atlet tidak lebih sehingga performa atlet SMKN 1 Sumenep putra Tahun 2019-2020 dapat berkembang lebih optimal.

