

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa tinggi rendahnya kecemasan bertanding pada pemain futsal di UII berhubungan dengan tinggi rendahnya dukungan sosial yang diterima pemain futsal di UII. Melalui penelitian ini ada hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dukungan sosial dan kecemasan bertanding. Artinya penelitian ini terbukti bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah kecemasan bertandingnya, tetapi sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi kecemasan bertanding pada pemain futsal di UII.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Bagi Pemain/Atlet

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh pada tingkat kecemasan bertanding. Oleh karena itu, bagi pemain yang telah memiliki tingkat dukungan sosial yang sudah baik atau cukup baik disarankan agar mempertahankan dukungan sosial yang telah terjalin dengan baik selama ini. Kemudian pemain juga disarankan dapat mengharapkan dukungan sosial dari pelatih atau rekan satu tim.

Selain dari pada itu, pemain juga diharapkan tidak menggantungkan kondisi bertandingnya dengan keadaan diluar dirinya, sehingga dibuthkan rasa kepercayaan diri yang tinggi dari setiap pemain.

2. Bagi Tim/UKM Futsal

Selain memperhatikan kondisi dari pada setiap pemain, sebaiknya klub atau tim memperhatikan juga psikis dari setiap pemain. Karena dari hasil penelitian ini masih banyak pemain yang tingkat kecemasan bertandingnya tinggi, hal lain juga yang harus diperhatikan adalah fasilitas untuk latihan bagi para pemain dan pemain juga diperlukan untuk adanya media latihan dan tim pendamping seperti pelatih dan psikolog. Serta keikutsertaan tim futsal tersebut dalam mengikuti turnamen harus lebih banyak lagi mengikuti turnamen-turnamen, dan pada setiap mengikuti turnamen alangkah baiknya tim pelatih melakukan rotasi pemain karena ini diharapkan mampu menumbuhkan mental bertanding dari setiap pemain tersebut.

3. Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan harus lebih siap dan memahami jadwal latihan dari masing-masing fakultas, sehingga dengan itu dapat mempermudah proses pengambilan data yang nantinya akan dapat dilakukan dengan peneliti. Peneliti juga harus mampu mengadaptasi skala dengan baik dan menggunakan bahasa indonesia yang mudah dimengerti oleh setiap golongan, karena keadaan di setiap tim berbeda beda.

Selain itu pada alat ukur kecemasan bertanding peneliti selanjutnya harus mampu mengadaptasi skala kecemasan bertanding dengan baik dan menerapkan bahasa yang bisa diterima disetiap golongan yang dapat diterapkan di Indonesia. Maka dari itu perlu adanya upaya-upaya mengadaptasi dan memodifikasi, dan mengembangkan instrumen kecemasan bertanding, sementara untuk skala dukungan sosial yang merupakan aspek dari House (Smet, 1994) masih bisa digunakan kembali mengingat nilai reliabilitasnya sangat tinggi. Teori dan sumber dukungan sosial orangtua menjadi salah satu kelemahan pada penelitian ini.

Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan mencoba variabel lain seperti dukungan sosial pelatih, dukungan sosial teman satu tim, *self oriented*, motivasi berprestasi, agresivitas, dan menggunakan subjek yang berbeda untuk menambah hasil penelitian yang lebih bervariasi.