

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil temuan bab 4 mendapatkan hasil :

1. Data aspek psikologi atlet judo Padepokan Kesatria Bhayangkara dalam menyiapkan pencapaian prestasi ,kategori “sedang”
2. Berdasarkan aspek psikologi skor tertinggi dan terendah yang dimiliki adalah kategori “sedang”
3. Skor berdasarkan angket **PENGARUH KECEMASAN BERTANDING DENGAN PERANAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN PRESTASI ATLET JUDO** Padepokan Judo Kesatria Bhayangkara dengan kategori “sedang”

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga memiliki peranan penting dalam pembinaan pencapaian prestasi atlet. Didalam psikologi olahraga terdapat aspek-aspek yang berpengaruh terhadap penampilan atau kinerja fisik dalam berolahraga dan bagaimana peran dalam latihan dapat mempengaruhi perkembangan aspek psikologi olahraga seorang atlet. Aspek-aspek dalam psikologi yang dapat mempengaruhi penampilan ataupun kinerja seorang atlet yaitu, aspek emosi, aspek agresivitas, aspek motivasi, aspek kecerdasan, aspek kepercayaan diri, aspek kecemasan dan aspek kedisiplinan. Dan adapun hasil kesimpulan yang dapat diartikan pada penelitian ini, yaitu :

1. Hasil latihan ada pengaruh signifikan faktor kecemasan.
2. Kecemasan timbul karena kurang berlatih. Tidak menguasai keterampilan tehnik yang akan dipergunakan dalam pertandingan.
3. Kecemasan timbul karena kurang pengalaman dalam bertanding. Timbul kecemasan akan kalah karena kurang pengalaman dalam mengaplikasikan tehnik yang akan dipergunakan dalam pertandingan.
4. Kecemasan karena faktor kejiwaan. Demam lapangan, atau gebetan atau hilang konsentrasi saat bertanding. Kecemasan yang perlu penanganan khusus, misal konsultasi dg psikolog

5. Atlet pjk yang berhasil meniadakan atau mengurangi faktor kecemasan ini karena rajin berlatih dan aktif mengikuti pertandingan, berhasil berprestasi. Atlet tersebut antara lain 1. Meli Marta Rosita. 2. Maryam March Maharani.dll. Mereka melaju dengan prestasinya hingga menjadi pemenang di berbagai pertandingan, sampai pekan olahraga nasional bahkan internasional seperti seagames, asean games. dll

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan masukan yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan peranan psikologi olahraga terhadap prestasi, yaitu:

- a. Bagi para pelatih Judo, Khususnya bagi pelatih Club Judo Padepokan Judo Kesatria Bhayangkara dapat meningkatkan aspek-aspek psikologi olahraga pada atletnya.
- b. Bagi atlet-atlet Judo pada umumnya, khususnya bagi Judo Padepokan Judo Kesatria Bhayangkara untuk dapat menjaga dan meningkatkan aspek-aspek Psikologi olahraga secara baik.
- c. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan daerah yang berbeda