

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian tentang gambaran tingkat kecemasan pada atlet beladiri karate sebelum menghadapi kejuaraan di INKANAS Cabang Tuban yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang 17 responden (53%), sedangkan 11 responden (34%) mengalami kecemasan ringan dan sebagian berat 2 responden (6%), serta tidak mengalami kecemasan sebanyak 2 responden (6%).

5.2 Saran

Saran penelitian sesuai hasil yang ditemukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi responden

Sebaiknya untuk mengurangi kecemasan responden perlu berlatih rutin dan dapat juga dengan melalui teknik-teknik khusus relaksasi sebelum kejuaraan di INKANAS Cabang Tuban.

2. Bagi Pelatih

Sebaiknya pelatih mengkaji psikologi atlet sebelum bertanding dan memberikan informasi mengenai keadaan-keadaan atlet serta mengontrol kecemasan dengan melakukan teknik-teknik khusus relaksasi sebelum bertanding di INKANAS Cabang Tuban.

3. Bagi peneliti yang akan datang

Peneliti yang kelak melakukan penelitian yang serupa, diharapkan dapat mengadakan penelitian lanjutan mengenai perkembangan intervensi untuk menangani tingkat kecemasan pada atlet beladiri karate sebelum menghadapi kejuaraan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., & Diana, R. R. (2013). Partisipasi Dalam Beladiri Karate dan Agresivitas Anak di INSTITUT KARATE-DO (INKAI). *Jurnal Psikologi Intergrative*, 63-71.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cox, R. H. (2002). *Sport Psychology: Concept and Applications*. New York: Me Graw - Hill Companies, Inc.
- Marcellina, s., & maulana, h. (2014). Perbedaan Kecemasan Cidera Berulang Berdasarkan Strategi Coping Stres pada Atlet Yang Pernah Cidera. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan Kecemasan Bertanding pada Atlet PON ACEH Ditinjau dari Jenis Aktivitas Olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2301-8267.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan Kecemasan Bertanding pada Atlet PON ACEH Ditinjau dari Jenis Aktivitas Olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2301-8267.
- Nurgroho TE, P. J. (2011). *Fisiologis dan Patofisiologi Hipotalamus Hipofisis Adrenal*. *Jurnal Anestesiologi Indonesia*.
- Nurhalimah. (2016). *Keperawatan Jiwa*. Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, s. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pamungkas, A. A., & Fakhurrozi, M. (2010). Persepsi Terhadap Cedera dan Kepercayaan Diri Pada Atlet TAE KWON DO Wanita. *jurnal Psikologi*.
- Pradina, Y. W., & Pramono, M. (2016). Tingkat Kecemasan Atle Bola Voli pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 192-202.
- Rachmawati, dkk. (2013). Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa Institusi Karate-do. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, Surakarta.

- Ramaniah, S. (2003). *KECEMASAN "Bagaimana Mengatasi Penyebabnya"*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Romansyah, N. A. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 2442-3874.
- Rohmansyah, dkk.(2017). Tingkat Kecemasan dan Stres Cabang Beladiri Menjelang Kompetisi PORSENASMA Palembang. skripsi. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas PGRI Semarang, Semarang.
- Rosyadi, Imron. 2010. *Tingkat Kecemasan Pemain Bulutangkis PB. Semen Gresik pada Kejuaraan O2SN Tingkat Jawa Timur*. UNESA: Skripsi Tidak Diterbitkan.
- Setiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Sutejo. (2017). *Keperawatan Jiwa*. yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Verawati, I. (2015). Tingkat Kecemasan (ANXIETY) Atlet dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Viedebeck, Sheila.L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Wichbardi, Ari, Ardian. 2006. *Analisis Emosional Pada Atlet Putri Pencak Silat Kejuaraan Piala 9 KONI Surabaya*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Yane, S. (2013). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Yosep, I, 2009, *Keperawatan Jiwa*, Edisi Revisi, Bandung : Revika Aditama.
- Zulkarnaen, A. A., & Rahmasari, D. (2013). Hubungan Antara Self Efficacy dan Optimisme Dengan Kecemasan Pada Atlet Beladiri AIKIDO. *Jurnal Penelitian Psikologi*.