

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Terdapat hubungan yang berarti antara *Limited Score* dengan prestasi atlet dengan kontribusi sebesar 46.51%
2. Terdapat hubungan yang berarti antara kecemasan dengan prestasi atlet, dengan kontribusi sebesar 40,19%
3. Terdapat hubungan yang berarti antara *Limited Score* dengan kecemasan secara bersama-sama terhadap hasil prestasi atlet. Variasi hasil prestasi 65,28% dapat dijelaskan oleh *Limited Score* dan kecemasan atlet secara bersama-sama.

B. SARAN

Setelah menyimpulkan dari hasil penelitian, maka peneliti menyampaikan saran yaitu :

- 1 Bagi pelatih pada khususnya cabang olahraga panahan memperhatikan aspek taktik dalam proses berlatih guna mencapai hasil yang optimal.

- 2 Penulisan ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan menambah pengetahuan tentang pentingnya faktor psikologi dalam olahraga (olahraga prestasi).
- 3 Untuk para atlet panahan pada khususnya hendaknya mampu membiasakan dirinya untuk melatih mental bertanding dengan cara melakukan tes *score* bulanan dengan mengetahui *limited score* yang ditetapkan guna mental serta daya juang yang lebih baik.
- 4 Untuk organisasi hendaknya memberikan pengetahuan tentang pentingnya psikologi olahraga kepada para pelatih dan atlet, serta kalender pertandingan yang sudah pasti.