

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif antara tingkat kecemasan dengan penampilan atlet *aerobic gymnastics*.
2. Terdapat hubungan yang positif antara motivasi berprestasi dengan penampilan atlet *aerobic gymnastics*.
3. Terdapat hubungan yang positif antara tingkat kecemasan dan motivasi berprestasi dengan penampilan atlet *aerobic gymnastics*.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, kesimpulan sebagaimana yang telah dipaparkan maka disampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Atlet sebaiknya tidak hanya mempersiapkan faktor fisik dan teknik saja tetapi harus mempersiapkan faktor psikologis juga.
2. Tidak hanya atlet yang harus mempunyai motivasi berprestasi dalam dirinya tetapi pelatih pun harus bisa memotivasi atletnya untuk berprestasi seoptimal mungkin.
3. Atlet harus bisa meredam tingkat kecemasan saat berlomba ataupun bertanding agar bisa berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan.