

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Latihan relaksasi dapat menurunkan kecemasan dan tekanan darah pada atlet pencak silat Kabupaten Tangerang.

B. Saran

a. Atlet :

1. Para atlet diharapkan dapat menceritakan setiap keluhan yang apa atlet rasakan.
2. Mengaplikasikan Latihan Relakasi setiap kali dibutuhkan.

b. Pelatih

1. Kepada pelatih dapat melakukan latihan relaksasi agar kecemasan dan tekanan darah pada atlet saat menghadapi pertandingan dapat diminimalisir.
2. Lakukan latihan relaksasi di setiap sesi latihan agar ketika menghadapi pertandingan mendapat hasil yang diinginkan.

3. Para pelatih dapat mempunyai kedekatan yang sama pada seluruh atlet.
4. Para pelatih diharapkan dapat mengetahui raut wajah atlet yang sudah mulai cemas agar kecemasan yang terjadi dapat ditangani.
5. Komunikasi yang baik antara atlet dan pelatih

c. Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Jakarta

Mensosialisasikan kepada seluruh cabang olahraga bahwa dalam latihan relaksasi ini dapat menurunkan kecemasan dan tekanan darah apabila dilakukan secara sistematis.