

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Setelah semua tahap dalam penelitian dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan data skor *pre-test* dan *post test* kecemasan per komponen, terdapat penurunan skor pada dua komponen, yakni komponen kognitif dan komponen perilaku. Penurunan pada kedua aspek tersebut menunjukkan bahwa responden mulai memperoleh pandangan baru, mengembangkan pikiran positif, membangun sikap optimis, menanggulangi kekurangan yang terdapat pada dirinya, dan menciptakan perilaku baru yang lebih baik sebelum mereka bertanding. Data skor *pre-test* dan *post test* kecemasan per komponen juga menunjukkan terdapat kenaikan skor pada komponen fisik. Fenomena ini terjadi dikarenakan *post test* diberikan tepat di hari responden akan bertanding. Sesuai dengan teori yang terdapat pada pembahasan, gejala kecemasan fisik akan lebih dirasakan dan terus meningkat saat atlet semakin mendekati waktu pertandingan.
2. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Match Pairs Test*, diperoleh hasil nilai asymp. Sig = 0.034. Hipotesis penelitian diuji pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$  atau dengan

tingkat kesalahan sebesar 5%, maka nilai Asymp. Sig = 0.034 < nilai signifikansi  $\alpha$  0.05, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, ini mengartikan bahwa terjadi penurunan pada kecemasan responden setelah diberikan bimbingan kelompok, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap penurunan kecemasan atlet sepak takraw.

3. Berdasarkan penelitian keseluruhan yang telah dilakukan, layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap penurunan kecemasan atlet sepak takraw SMP Negeri 232 Jakarta Timur. Layanan bimbingan kelompok menjadi metode penanganan yang dapat menurunkan kecemasan atlet karena dalam bimbingan kelompok atlet sebagai anggota kelompok memiliki kesempatan untuk bertukar pikiran dan pengetahuan dengan anggota kelompok lainnya. Selain itu, ketua dan anggota kelompok secara bersama-sama memberikan informasi yang berorientasi pada permasalahan yang dialami anggota kelompok, dan latihan perencanaan dan pelaksanaan di masa yang akan datang sehingga dapat membuat mereka memiliki pemahaman dan keyakinan diri untuk dapat mengendalikan kecemasannya saat ingin bertanding. Layanan bimbingan kelompok juga memberi kesempatan siswa untuk mengembangkan nilai kebersamaan, kekompakan, saling memahami, dan bekerjasama untuk meraih tujuan bersama yang ingin dicapai, hal

ini sangat bermanfaat untuk anggota kelompok sebagai atlet di dalam olahraga tim.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk alternatif penanganan yang dapat diterapkan untuk menangani atlet yang mengalami masalah kecemasan. Hal ini dibuktikan dengan hasil *post test* yang mengalami penurunan dibandingkan dengan hasil *pre-test*. Layanan bimbingan kelompok menghadirkan suasana berdiskusi, berbagi informasi, dan bermain peran terkait permasalahan yang dialami mereka. Kegiatan tersebut membuat mereka mendapatkan pemahaman-pemahaman baru, pandangan-pandangan baru, dan rencana atau cara pemecahan permasalahan baru yang tidak mereka pikirkan sebelumnya. Selain itu, layanan bimbingan kelompok menumbuhkan unsur kepercayaan, kerjasama, dan tolong menolong, serta motivasi di dalam kelompok yang dapat membantu mereka untuk menjadi atlet yang lebih unggul dan siap menghadapi tantangan masa depan guna mencapai prestasi yang lebih baik.

## **C. Saran**

Saran-saran yang menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi pelatih dan guru bimbingan konseling di sekolah, disarankan menjadi suatu tim untuk membantu permasalahan kecemasan atlet. Guru bimbingan konseling dapat memberikan bimbingan kelompok dengan materi komponen kognitif dan komponen perilaku, sedangkan pelatih fokus melatih komponen fisik atlet, agar mereka lebih percaya diri akan kemampuan fisiknya dan atlet memiliki pemahaman mengenai komponen kognitif dan komponen perilaku guna membangun mental bertanding atlet yang lebih baik dan meminimalisir kecemasannya. Kemudian pelatih dan guru bimbingan dan konseling secara bersama-sama mendiskusikan hasil perkembangan atlet di masing-masing komponen tersebut.
2. Bagi kepala sekolah dan para guru diharapkan memberi apresiasi kepada para atlet yang berprestasi dan membawa nama baik sekolah dalam suatu kejuaraan. Bentuk apresiasi ini dapat berdampak positif bagi kualitas dan daya juang atlet di berbagai aspek.
3. Bagi mahasiswa penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan atau referensi yang berhubungan dengan kegiatan bimbingan, khususnya bimbingan kelompok.
4. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan pengembangan penelitian ini, hendaknya mengembangkan layanan bimbingan konseling yang berfokus pada pemberian perlakuan terhadap kecemasan komponen fisik sebelum atlet bertanding.