

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis pada bab IV, maka kesimpulan penelitian ini: terdapat perbedaan tingkat kecemasan atlet Pencak Silat Pelatda DKI Jakarta antar kelompok (cedera ringan, sedang dan berat). Dimana hasil penelitian tersebut dibuktikan dari daftar tabel ANOVA satu jalur pada kolom $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($3.54 > 3.49$) dan dilihat dari rata-rata dari tiap kelompok cedera yaitu: nilai rata-rata cedera ringan : cedera sedang : cedera berat (14.7 : 20.4 : 36.4).

B. Saran

1. Bagi Atlet :

- Bagi atlet yang telah mengalami cedera sebaiknya melakukan latihan tambahan untuk penguatan pada bagian anggota tubuh yang cedera.
- Lakukan pemanasan, *stretching* serta pendinginan dengan benar, karena akan meminimalisir tingkat terjadinya cedera saat latihan.

2. Bagi Pelatih :

- Untuk pelatih dan atlet harus mengerti bagaimana cara penanganan yang baik bila mengalami cedera sehingga cedera yang dialami tersebut tidak berulang dan mempengaruhi kondisi psikologis atlet.
- Para pelatih harus memperhatikan kondisi psikologis atletnya, dengan mengajaknya berkonsultasi. Karena psikologis seorang atlet merupakan salah satu faktor penunjang prestasi.
- Selama masa rehabilitasi pada atlet yang mengalami cedera tetap dapat dilakukan latihan pada anggota tubuh yang lain yang tidak mengalami cedera, misalnya seperti visualisasi.
- Pengetahuan dan pelatihan untuk pelatih tentang cedera dan diagnosa kecemasan sangat diperlukan bagi prestasi atlet.

3. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ

- Untuk FIK adakan program kerja untuk menyelenggarakan seminar tentang pelatihan psikologis untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada atlet yang mengalami cedera.
- Serta lakukan sosialisasi untuk pelatih dan atlet tentang diagnosa kecemasan yang terjadi pada atlet yang mengalami kecemasan terhadap cedera yang dialami.