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 ATLETIK PELATDA DKI JAKARTA antar kelompok (cedera akut dan cedera kronis). Dimana hasil penelitian tersebut dibuktikan dari daftar tabel ANOVA satu jalur pada kolom $F_{hitung} > F_{tabel}$ (205.47 > 2.92) dan dilihat dari rata-rata dari tiap kelompok cedera yaitu nilai rata-rata cedera akut: cedera kronis (30.64:21.92)

B. Saran

1. Bagi Atlet

- Bagi atlet yang telah mengalami cedara sebaiknya melakukan latihan tambahan untuk penguatan pada bagian anggota tubuh yang cedera
- Lakukan pemanasan, *Straching* serta pendinginan dengan baik dan benar, karena akan meminimalisir tingkat terjadinya cedera.
- Bagi atlet, agar tidak memiliki kecemasan yang tinggi pada saat latihan atau bertanding, maka atlet harus mempunyai pengalaman bertanding yang banyak, atlet juga harus memiliki sugesti positif yang tinggi keyakinan dirinya.

2. Bagi Pelatih

Untuk pelatih harus mengerti bagaiamana cara penanganan yang baik bila mengalami cedera sehingga cedera yang dialami tersebut tidak berulang dan mempengaruhi kondisi psikologis atlet

- Selama masa rehabilitasi pada anggota tubuh atlet yang mengalami cedera, tetap dapat dilakukan latihan pada anggota tubuh yang lain, yang tidak mengalami cedera
- Untuk para pelatih disarankan untuk memberikan latihan mental, salah satunya teknik relaksasi. Latihan relaksasi sangat efektif di berikan kepada atlet yang sedang berada dalam keadaan tegang atau cemas. Latihan ini