

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari berbagai hasil analisis diambil kesimpulan bahwa,

1. Hipotesis 1 yang berbunyi percaya diri *berkorelasi positif* dengan kemampuan jurus Tai chi-wushu atlet pada kejuaraan nasional Tai chi-wushu di Bandung. Pengujian hipotesis menghasilkan bahwa percaya diri *berkorelasi negatif* dengan kemampuan jurus Tai chi-wushu atlet. *Hipotesis ditolak.*
2. Hipotesis 2 yang berbunyi kecemasan *berkorelasi negatif* dengan kemampuan jurus Tai chi-wushu atlet pada kejuaraan nasional Tai chi-wushu di Bandung. Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa, kecemasan *berkorelasi positif* dengan kemampuan jurus Tai chi-wushu atlet. *Hipotesis ditolak.*
3. Hipotesis 3 yang berbunyi percaya diri dan kecemasan *berkorelasi positif* dengan kemampuan jurus Tai chi-wushu atlet pada kejuaraan nasional Tai chi-wushu di Bandung. Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa, percaya diri dan kecemasan secara bersama-sama *berkorelasi positif* dengan kemampuan jurus Tai chi-wushu atlet. *Hipotesis diterima.*

B. Implikasi

Jika memperhatikan kesimpulan di atas, maka dapat dilihat bahwa tiga dari empat hipotesis, ditolak. Ini berarti bahwa,

1. Mempersiapkan diri atlet untuk menuju pertandingan/perlombaan pada even-even tertentu, nampaknya perlu memperhatikan kesiapan diri para atlet, guna mempertimbangkan rasa percaya dirinya yang kuat (*full confidence*) agar tidak terlalu percaya diri (*over confidence*) atau pun kurang percaya diri (*lack of confidence*). Ini berarti bahwa rasa percaya diri itu perlu dilatih dan dipersiapkan dengan baik, terutama dalam menghadapi even-even bergengsi.
2. Jika kepercayaan pada diri sendiri kurang, maka akan mengakibatkan kecemasan yang tinggi. Pada gilirannya akan membuat suasana pertandingan/perlombaan menjadi tidak kondusif. Begitu pula sebaliknya bila terlalu percaya diri, maka akan membuat dirinya menjadi sombong, menganggap lawan tidak berarti bagi dirinya. Jika selama proses pertandingan/perlombaan, atlet mengalami kesalahan, maka akan membuat dirinya kecewa. Kecewa itu pulalah yang akan membuat suasana menjadi tidak kondusif.
3. Korelasi antara percaya diri dengan kecemasan pada even ini adalah positif, namun ketika dikorelasikan lagi dengan kemampuan jurus Tai Chi-wushu, nampaknya memiliki korelasi positif pula, walaupun pada taraf yang sangat lemah. Ini berarti bahwa pada kondisi normal korelasi antara percaya diri yang kuat, kecemasan yang ringan secara bersama-sama akan menampilkan kemampuan jurus Tai Chi-wushu yang optimal, sehingga akan membuahkan prestasi yang gemilang.

C. Saran-saran

Untuk mendapat atlet Tai chi-wushu yang bisa konsentrasi dengan kemampuan, sehingga bisa memperoleh gelar juara pada even-even seperti kejurnas maka diharapkan:

1. Para atlet melatih dalam percaya diri, melatih percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan yang bisa diandalkan.
2. Para atlet melatih diri dalam kecemasan, bagaimana atlet bisa tetap mempertahankan kecemasannya tingkat 1, yaitu tingkat yang ringan sehingga bisa tetap berprestasi
3. Melatih diri untuk menguasai jurus-jurus Tai chi-wushu-nya supaya pada saat perlombaan seperti kejurnas ini kemampuan tersebut bisa diandalkan, sehingga merupakan gerak refleks pada saat dibutuhkan.
4. Para atlet melatih sengaja secara sekaligus melatih percaya diri, melatih mempertahankan kecemasan pada tingkat 1 (ringan) serta melatih kemampuan jurus-jurus Tai chi-nya, sehingga kesemuanya secara bersama-sama bisa dikuasainya dengan sempurna.