BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan yang positif antara kecemasan dengan penampilan atlet aerobic gymnastics.
2. Terdapat hubungan yang positif antara motivasi berprestasi dengan penampilan atlet aerobic gymnastics.
3. Terdapat hubungan yang positif antara kecemasan dan motivasi berprestasi dengan penampilan atlet aerobic gymnastics.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan sebagaimana yang telah dijelaskan maka saran-saran sebagai berikut:

1. Atlet sebaiknya tidak hanya mempersiapkan faktor fisik dan teknik saja tetapi harus mempersiapkan faktor psikologis juga.
2. Tidak hanya atlet yang harus mempunyai motivasi berprestasi dalam dirinya tetapi pelatih pun harus bisa memotivasi atletnya untuk berprestasi seoptimal mungkin.
3. Atlet harus bisa mengontrol kecemasan saat berlomba ataupun bertanding agar bisa menampilkan yang terbaik.