

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam meminimalisir tingkat kecemasan atlet FPTI Kota Cilegon dan FPTI Kab.Serang, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan data skor *pretest* dan *posttest* kecemasan perkomponen, terdapat penurunan skor pada tiga komponen kognitif, komponen fisik dan komponen perilaku. Penurunan pada ketiga komponen menunjukkan bahwa responden mulai memperoleh pandangan baru, mengembangkan pikiran positif, membangun sikap optimis, dan dapat menanggulangi kekurangan yang terdapat pada dirinya, dan mencapai perilaku baru yang lebih baik sebelum mereka bertanding.
2. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS Versi 16.0. hasil proses pengujian hipotesis pada penelitian ini diperoleh r hitung mutlak 0.481. Harga ini perlu diuji signifikansi nya

dengan r tabel. Harga r tabel pada taraf signifikan 5% dengan $N = 30$ diperoleh harga sebesar 0.329. Karena r hitung $>$ r tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima, ini mengartikan bahwa terjadi penurunan pada kecemasan atlet setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh untuk meminimalisir tingkat kecemasan atlet panjat tebing menjelang pertandingan.

3. Layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet, karena didalam bimbingan kelompok, anggota kelompok memiliki kesempatan untuk saling bertukar pikiran dan pengetahuan. Selain itu, ketua kelompok dan anggota kelompok secara bersama-sama memberikan informasi yang berorientasi pada permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok, serta membuat latihan perencanaan dan pelaksanaan dimasa yang akan datang. Hal tersebut bermanfaat untuk membuat mereka yakin memiliki pemahaman dan keyakinan diri untuk dapat mengendalikan kecemasan saat menjelang pertandingan. Layanan bimbingan kelompok juga memberikan kesempatan

pada anggota kelompok untuk mengembangkan nilai kebersamaan, kekompakan, saling memahami antar anggota dan bekerjasama untuk meraih tujuan bersama yang ingin dicapai. Berbagai manfaat bimbingan kelompok tersebut sangat berguna untuk anggota kelompok yakni atlet di dalam olahraga tim.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berkenaan dengan penelitian mengenai kecemasan atlet menjelang pertandingan di FPTI Kota Cilegon dan FPTI Kab. Serang adalah:

1. Bagi guru olahraga, bidang kepelatihan, pengurus cabang atau pengurus olahraga panjat tebing FPTI Kota Cilegon dan FPTI Kab.Serang. hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan atlet. Diharapkan memberi apresiasi kepada para atlet yang berprestasi dan membawa nama baik kontingen masing-masing daerah dalam suatu kejuaraan. Bentuk apresiasi ini dapat berdampak positif bagi atlet, baik untuk kualitas keterampilannya, maupun daya juang di berbagai aspek.

2. Bagi pelatih dan tim psikolog di KONI, disarankan menjadi satu tim untuk membantu permasalahan kecemasan atlet. Tim psikolog dapat memberikan layanan bimbingan kelompok dengan materi komponen kognitif dan 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 tim psikolog secara bersama-sama mendiskusikan hasil perkembangan atlet dimasing-masing komponen tersebut.
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 melanjutkan penelitian ini, hendaknya mengembangkan layanan dan teknik lain yang berfokus pada pemberian perlakuan menurunkan kecemasan komponen fisik sebelum bertanding.