

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti dengan judul penelitian “Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Atlet Bulutangkis” di Persatuan Bulutangkis (PB) Lutfi Hasan Badminton Club (LHBC), Kabupaten Serang. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi kecemasan pada atlet bulutangkis bertujuan untuk mengukur tingkatan kecemasan melalui kuesioner atau angket *pre-test* dan *post-test* terhadap 15 (lima belas) atlet bulutangkis di PB LHBC. Hasil *pre-test* menunjukkan atlet bulutangkis memiliki tingkatan kecemasan sedang dan memiliki tingkatan kecemasan tinggi, dengan gejala kecemasan seperti jantung berdebar kencang, sulit berkonsentrasi, dan rasa takut kehilangan kontrol diri. Setelah diberikan treatment berupa bimbingan kelompok menggunakan teknik desensitisasi sistematis yang menggabungkan diskusi kelompok dan terapi relaksasi untuk menggantikan kecemasan dengan respon positif, hasil *post-test* menunjukkan penurunan tingkat kecemasan rendah dan tingkatan kecemasan sedang. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang mendukung efektivitas bimbingan kelompok dan terapi relaksasi dalam mengurangi kecemasan.
2. Berdasarkan hasil uji hipotesis *Paired Sample T-test* yang menunjukkan bahwa H_1 diterima, yaitu terdapat perbedaan yang signifikan atau adanya pengaruh bimbingan kelompok menggunakan teknik desensitisasi

sistematis dalam mereduksi kecemasan atlet bulutangkis di PB LHBC, Kabupaten Serang.

B. Saran

Selain itu, berdasarkan temuan penelitian dan kesimpulan yang didapat, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi atau saran sebagai berikut:

1. Atlet Bulutangkis

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar atlet bulutangkis di PB LHBC rutin melakukan pelatihan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, visualisasi positif secara desensitisasi sistematis, untuk mengelola kecemasan.

2. Persatuan Bulutangkis (PB) Lutfi Hasan Badminton Club (LHBC), Kabupaten Serang

Bagi PB LHBC, Kabupaten Serang disarankan untuk menyediakan program pelatihan rutin yang mencakup teknik relaksasi dan simulasi pertandingan guna mendukung pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mengelola kecemasan atlet, dan dapat bekerja sama dengan konselor olahraga untuk meningkatkan kesiapan mental dan performa atlet secara berkelanjutan.

3. Pengembangan Keilmuan

Disarankan untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan cabang olahraga lainnya untuk memperluas penerapan Bimbingan Kelompok dan Teknik Desensitisasi dalam mereduksi kecemasan pada atlet.

4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi metode intervensi lainnya dalam mengelola kecemasan, dengan memperluas cakupan

penelitian lainnya, seperti pelatihan mental yang berbasis teknologi dan dapat melakukan studi jangka panjang untuk menilai efek yang berkelanjutan.