

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai Perbedaan *Competitive Anxiety* Pada Atlet Voli Laki-Laki Dan Perempuan Club Nalendra Nganjuk. Dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat *Competitive Anxiety* pada atlet laki-laki dikategorikan tinggi, hal ini didapatkan dengan berpedoman pada perhitungan distribusi dengan nilai rata-rata (mean) 123,83 yang berada diantara skor 122-156.
2. Tingkat *Competitive Anxiety* pada atlet perempuan dikategorikan tinggi, hal ini didapatkan dengan berpedoman pada perhitungan distribusi dengan nilai rata-rata (mean) 129,56 yang berada diantara skor 122-156.
3. Berdasarkan hasil uji *independent sample test* dapat diketahui bahwa nilai Sig. 2 tailed ialah 0,193 yang mana nilai tersebut $> 0,05$ ($0,193 > 0,05$) maka dapat disimpulkan Bahwa Tidak Terdapat Perbedaan Yang Signifikan Antara Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Club Nalendra Nganjuk. Dengan begitu H_a ditolak dan H_o diterima.
4. Gambaran *competitive anxiety* pada atlet Club Nalendra Nganjuk pada aspek fisik dan psikis dapat disimpulkan :
 - a. Perbedaan berdasarkan fisik yang dapat dilihat dengan jelas terletak pada postur tubuh laki-laki yang cenderung lebih tinggi dan besar dibandingkan atlet perempuan. Pada permainannya atlet laki-laki lebih lincah daripada atlet perempuan. Pemain laki-laki akan lebih mudah mendapatkan poin berbeda dengan atlet perempuan yang lebih sering rally panjang.

- b. Perbedaan berdasarkan psikis meliputi emosi, fokus, konsentrasi, pengambilan keputusan dan kurang mampunya membaca pergerakan lawan.
- 1) Atlet laki-laki cenderung lebih dapat mengontrol emosinya ketika berada dalam tekanan berdasarkan pengalaman bertanding.
 - 2) Atlet perempuan lebih sensitive dan pemikir dibandingkan atlet laki-laki. Hal ini akan berpengaruh pada tingkat fokus dan konsentrasinya.
 - 3) Atlet laki-laki cenderung lebih cepat dalam pengambil keputusan dan dapat membaca pergerakan lawan dibandingkan atlet perempuan.

B. Saran

1. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diharapkan untuk para atlet supaya menambah latihan secara mandiri dirumah dalam rangka mengurangi gejala cedera dan juga hal-hal yang berhubungan dengan kecemasan menjelang pertandingan. Dan diharapkan untuk para atlet supaya lebih meningkatkan berlatih serta jam terbang pertandingan sehingga terbiasa mengatasi rasa cemas agar kematangan secara psikologis semakin meningkat.
2. Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat mengambil data penelitian diawal ketika sebelum bertanding dan saat bertanding, kemudian menambah jumlah sampel yang ada, serta melihat gejala-gejala yang terjadi ketika atlet sedang bertanding dan sebelum pbertanding.
3. Kemudian untuk kampus IAIN Kediri diharapkan mengadakan atau mengembangkan kegiatan-kegiatan yang sifatnya berhubungan dengan psikologis atlet, beberapa cara yang mungkin bisa dilakukan seperti memberi pelatihan psikologis kedalam program latihan guna mengurangi tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Haris (Berita sportstars) <https://www.sportstars.id/read/sejarah-bola-voli-di-indonesia-dipengaruhi-penjajahan-belanda-84Wla7>.
Diakses pada tanggal 16 januari 2023.
- Achmad Ma'mun Murod, Miftakhul Jannah. "Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa Sma". *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.8 No.9, (2021).
- Agus Supriyanto, Psikologi Olahraga. Yogyakarta : UNY Press , (2015).
- Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penilitia Praktisn*. (Yogyakarta: Teras, 2011)
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. (Jakarta : Depdikbud 1992).
- Anwar Ali, *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan dan Aplikasinya dengan SPSS dan Excel*, (Kediri: IAIT Press, 2009).
- Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2014).
- Azwar Saifuddin, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2020).
- Cholik Mutohir Toho, Ali Maksum *Sport Development Indeks*. (Jakarta: PT. Indeks, 2007).
- Cruz Dias, & Fonseca. *Strategi Mengatasi, Kecemasan Kompetitif Multidimensi, dan Penilaian Ancaman Kognitif: Perbedaan antar usia jenis kelamin dan jenis olahraga*. (Jurnal Ilmu Olah Raga Serbia , 4(1), 2010).
- Eko Wahyu Nurdiansyah. "Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya". *Character : Jurnal Psikologi* Vol 8 No.9, (2021).
- F.N Kerlinger, *Asas-asas Penelitian Behavioral*. (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1990).
- Greenberger, D., & Padesky, C, A. *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. [Manajemen Pikiran Metode Ampuh

Menata Pikiran Untuk Mengatasi Depresi, kemarahan, Kecemasan, dan Perasaan Merusak Lainnya. (Edisi Kedua). (Bandung : Kaifa PT. Mizan Pustaka).

Hays K., Thomas O, Maynard I, & Bawden M. *The Role Of Confidence In World-Class Sport Performance*.(Journal Of Sports Sciences: 27, 2009).

<https://sumbersejarah1.blogspot.com/2018/11/sejarah-bola-voli-di-dunia-dan-indonesia.html>. Diakses pada tanggal 16 januari 2023.

Hungu. *Demografi Kesehatan Indonesia*, (Jakarta : PT. Gramedia, 2007).

Ifri Setiawan, *Motivasi Berprestasi Atlet Bola Voli Putra SMP Negeri 15 Pekanbaru Baru*. (Pekanbaru : Jurnal Online Penjasorkes, 2016).

Ismiyanto, PC. S., M. Pd. *Metode Penelitian*. (Semarang : FBS UNNES, 2003).

J. Dawitt. *Coaching Girls' Soccer*. (New York: Three Rivers Press: 2001).

Jamshidi, Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., & Zare, G. *The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30. (Iran : Elsevier 2011).

K Hays, Thomas O, Maynard I, & Bawden M. *The role of confidence in world-class sport performance*.(Journal of Sports Sciences: 27, 2009).

Karini Rachmawati, & Priyatama, A. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa Institut Karate-Do Indonesia Universitas Sebelas Maret (Ukm Inkai Uns)*. (Candrajiwa: 2014).

Kumolohadi, R.A.R., Ravaie, Y. R.F. *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Olahraga*. (Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia. 2006).

L.S.Adisasmito. *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. (Jakarta. PT Rajagrafindo Persada, edisi pertama, 2007).

Machali Imam, *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. (Yogyakarta: MPI, 2017).

- Meizara Eva, dkk. *Psikologi Olahraga Mental Training*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makasar, 2018).
- Myers, D. G. 1983. *Social Psychology*. New York : Mc. Graw. Hill Inc.
- Poltak Sinambela Lijan, *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Bidang Ilmu Administrasi, Kebijakan Publik, Ekonomi, Sosiologi, Komunikasi dan Ilmu Sosial lainnya*. (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014).
- PP PBVSI, *Peraturan Permainan Bola Voli*. (Jakarta : PP PBVSI 2010).
- Prof. Singgih D. Gunarsa, Dr.dkk. *Psikologi Olah Raga*. (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia 1989).
- Robazza, C., & Bortoli, L. *Psychology Of Sport And Exercise*, (European : Federation Of Sport Psychology (FEPSAC) 8(6), 2007).
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz. R. W.. *Measurement and correlates of sport specific cognitive and somatic trait anxiety*. (The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2 : 1990).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta : 2006).
- Suharjuddin, S.Pd, M.Pd. *Kesetaraan Gender Dan Strategi Pengarusutamaannya*. (Jawa tengah : CV. Pena Persada, 2020).
- Thibault, H, et al 2010, „Risk Factors for Overweight and Obesity in French Adolescent : Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Parental Characteristics“, *Journal of Nutrition and International Metabolism*, vol. 26, no. 2, Februari 2010.
- Weinberg, R.S. & Gould, D, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. (Champaign: IL Human Kinetics 2003).
- Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., Rusitayanti, N. W. A., & Kresnayadi, I. P. E. *Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putra Semester Genap 2018/2019 IKIP PGRI Bali Sebelum, Pada Saat Istirahat Dan Sesudah Pertandingan*”. *Character : Jurnal Psikologi* Vol 6 No.1, (2020).
- Yolanda Winsa Pradina, *Tingkat Kecemasan Atlet Bolavoli Putri Pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016*. (Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 06 No 2 : 2016).