BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai dinamika kecemasan kompetitif pada atlet balap sepeda road race di klub Ibike Management Boyolali, dapat disimpulkan bahwa seluruh atlet yang menjadi subjek penelitian mengalami kecemasan kompetitif dengan karakteristik dan intensitas yang bervariasi. Kecemasan tersebut muncul dalam tiga bentuk utama, yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan gangguan konsentrasi. Ketiga aspek ini saling berinteraksi dan memengaruhi kesiapan mental serta performa atlet saat menghadapi kompetisi.

Kecemasan kognitif tampak dalam bentuk kekhawatiran terhadap performa, rasa takut gagal, serta kecemasan akan mengecewakan pelatih maupun orang tua. Kecemasan somatik muncul dalam bentuk gejala fisik seperti jantung berdebar, tubuh tegang, kaki gemetar, dan rasa lemas menjelang lomba. Adapun gangguan konsentrasi terjadi ketika atlet sulit mempertahankan fokus akibat tekanan mental, kondisi lingkungan, maupun kelelahan fisik.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dampak kecemasan terhadap performa tidak selalu bersifat negatif. Kecemasan dalam kadar tertentu dapat berfungsi sebagai pendorong motivasi dan meningkatkan kesiapan mental atlet. Namun, ketika kecemasan berada pada tingkat tinggi, hal itu dapat menurunkan performa dan konsentrasi atlet. Dengan demikian, pengelolaan kecemasan menjadi faktor penting dalam pencapaian performa optimal.

Strategi coping yang digunakan atlet untuk menghadapi kecemasan kompetitif terdiri dari dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Atlet yang lebih berpengalaman cenderung menggunakan *problem-focused coping*, dengan berfokus pada peningkatan latihan, pengaturan pola tidur, serta evaluasi performa. Sementara itu, atlet muda lebih sering menggunakan *emotion-focused coping* seperti relaksasi napas, berpikir positif, berdoa, serta mencari dukungan sosial dari teman, pelatih, atau keluarga.

Secara umum, dapat disimpulkan bahwa kecemasan kompetitif merupakan pengalaman psikologis yang tidak dapat dihindari, namun dapat dikelola. Atlet yang memiliki kemampuan regulasi emosi dan dukungan sosial yang baik mampu menjadikan kecemasan sebagai energi positif untuk meningkatkan performa. Oleh karena itu, pelatih perlu berperan aktif dalam membantu atlet mengelola tekanan kompetitif melalui pelatihan psikologis dan penguatan mental secara berkelanjutan.

5.2 SARAN

1. **Bagi Atlet**

   Atlet diharapkan dapat memahami bahwa kecemasan kompetitif merupakan hal yang wajar terjadi sebelum dan selama pertandingan. Dengan kesadaran ini, atlet dapat berlatih mengelola kecemasan melalui teknik relaksasi, pengaturan napas, self-talk positif, dan visualisasi. Atlet juga disarankan untuk menjaga keseimbangan antara latihan fisik dan kesiapan mental agar mampu mencapai performa yang optimal di setiap kompetisi.

2. **Bagi Pelatih dan Klub Ibike Management**

Pelatih diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap aspek psikologis atlet, tidak hanya menekankan pada latihan fisik dan teknik. Penerapan *mental skills training* (seperti relaksasi, imagery, dan manajemen stres) dapat membantu atlet mengembangkan resiliensi psikologis. Selain itu, pelatih juga perlu menciptakan suasana latihan yang suportif, meminimalkan tekanan berlebihan, serta memberikan umpan balik yang membangun untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet.

3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan dan fokus konteks pada satu klub balap sepeda. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak subjek dari berbagai klub atau cabang olahraga. Penelitian juga dapat mengombinasikan metode kualitatif dan kuantitatif agar hasilnya lebih komprehensif, serta meneliti variabel lain seperti gaya kepemimpinan pelatih, motivasi berprestasi, atau dukungan sosial terhadap kecemasan kompetitif atlet.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi olahraga, khususnya dalam memahami dan mengelola dinamika kecemasan kompetitif pada atlet. Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih, klub, dan lembaga pembinaan olahraga dalam merancang program penguatan mental yang mendukung pencapaian prestasi optimal atlet.