BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang telah peneliti lakukan di sekolah Fajar Hidayah Aceh Bessr, dapat disimpulkan bahwa atlet Pencak Silat Tapak Suci di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar pada umumnya memiliki self-efficacy yang baik, yang ditunjukkan oleh keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi pertandingan. Keyakinan tersebut terbentuk melalui pengalaman bertanding, latihan yang konsisten, dukungan pelatih, keluarga, dan rekan satu tim, sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri serta kesiapan dalam bertanding. Di sisi lain, atlet juga mengalami kecemasan menjelang dan saat pertandingan, seperti rasa gugup, khawatir melakukan kesalahan, takut kalah, serta ketegangan fisik dan mental. Namun, kecemasan tersebut umumnya dapat dikendalikan melalui persiapan latihan yang matang, latihan mental, doa, zikir, dan dukungan dari lingkungan sekitar. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa self-efficacy dan kecemasan bertanding dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, seperti kepercayaan diri, pengalaman bertanding, motivasi, kesiapan mental, dan kondisi fisik, serta faktor eksternal, seperti kualitas pembinaan, dukungan pelatih, keluarga, teman, suasana pertandingan, dan karakteristik lawan. Semakin tinggi self-efficacy yang dimiliki atlet, semakin baik kemampuan mereka dalam mengelola kecemasan sehingga dapat mendukung penampilan dan performa yang lebih optimal saat bertanding. Oleh karena itu, pembinaan atlet perlu dilakukan

secara menyeluruh dengan memperhatikan keseimbangan aspek fisik, teknik, dan mental agar kesiapan dan performa atlet dapat berkembang secara optimal.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, beberapa saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi Atlet : Atlet diharapkan dapat terus meningkatkan kepercayaan diri melalui latihan yang disiplin, evaluasi diri secara berkala, serta penerapan strategi coping yang positif. Atlet juga disarankan untuk mengelola kecemasan secara mandiri dengan memanfaatkan teknik relaksasi dan pendekatan spiritual agar dapat tampil lebih optimal saat bertanding.
2. Bagi Pelatih : Pelatih disarankan untuk memberikan perhatian yang seimbang antara pembinaan teknik, fisik, dan mental atlet. Pendekatan komunikasi yang suportif, pemberian motivasi yang konsisten, serta latihan mental yang terstruktur dapat membantu atlet mengurangi kecemasan dan meningkatkan self-efficacy menjelang pertandingan.
3. Bagi Sekolah : Pihak sekolah diharapkan dapat terus mendukung kegiatan ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci, baik melalui penyediaan fasilitas, perlengkapan latihan, maupun dukungan moral. Sekolah juga dapat mempertimbangkan integrasi pembinaan mental dalam program pengembangan prestasi siswa.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya : Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji aspek psikologis atlet pencak silat dengan metode yang berbeda, seperti pendekatan kuantitatif atau metode campuran, serta melibatkan jumlah subjek

yang lebih luas. Penelitian lanjutan juga dapat difokuskan pada pengembangan program intervensi mental untuk meningkatkan self-efficacy dan menurunkan kecemasan bertanding atlet.