

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka didiapatkan kesimpulan yaitu :

1. Hasil analisa korelasi regresi linear berganda diperoleh signifikansi sebesar dan diperoleh  $R= 0,384$  yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan *collective efficacy* dengan kecemasan kompetitif pada atlet basket tingkat SMP Surabaya usia 13-15 tahun yang mengikuti pertandingan. Semakin tinggi *self efficacy* dan *collective efficacy* maka kecemasan kompetitif semakin rendah yang di alami oleh atlet saat akan menghadapi pertandingan.
2. Variabel *self efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan kompetitif pada atlet dengan  $p=0,002<0,05$ , sedangkan variabel *collective efficacy* diperoleh  $p=0,692>0,05$ , yang artinya tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan kompetitif pada atlet basket tingkat SMP Surabaya usia 13-15 tahun yang mengikuti pertandingan.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Individu dan Tim**

Bagi individu maupun tim diharapkan bisa lebih meningkatkan keyakinan pada dirinya maupun terhadap anggota lainnya menjelang pertandingan di mulai, menyiapkan mental, mempersiapkan atau mematangkan strategi yang di berikan pelatih agar memperoleh kemenangan, tidak terlalu membayangkan seperti apa

ketika berada dilapangan saat menghadapi musuh, karena akan membantu diri individu dan anggota lainnya untuk menurunkan kecemasan.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggali variabel lain yang berhubungan dengan kecemasan kompetitif atlet pada tingkat SMP. Selain itu diharapkan adanya penelitian kualitatif terhadap kelanjutan penelitian ini untuk memperdalam hasil yang diperoleh.