

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil analisis data hubungan antara Intimasi Pelatih-Athlet terhadap *Peak Performance* pada atlet Tapak Suci tingkat Perguruan Tinggi di Surabaya menunjukkan hasil tidak ada hubungan signifikan secara langsung antara kedua variabel tersebut, dengan signifikansi sebesar sebesar $p = 0,532 (> 0,05)$.
2. Hasil analisis data hubungan antara Intimasi Pelatih-Athlet terhadap Kecemasan menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan dengan hasil nilai yang diperoleh $p = 0,818\%$ dengan R Square sebesar $= 0,2\%$.
3. Selanjutnya, diperoleh pula hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Intimasi Pelatih-Athlet dan *Peak Performance* melalui kecemasan dengan signifikansi $p = 0,000$. Intimasi Pelatih-Athlet terhadap *Peak Performance* melalui Kecemasan menunjukkan kontribusi sebesar $52,6\%$.
4. Adanya hubungan yang signifikan antara Kecemasan terhadap *Peak Performance* dengan nilai signifikan sebesar $p = 0,000$ dengan memberikan pengaruh sebesar $51,9\%$.

B. Saran

1. Bagi Atlet Tapak Suci

Bagi atlet tapak suci diharapkan untuk bisa memiliki hubungan yang baik dengan pelatih. Membangun komunikasi yang baik dan mengungkapkan kecemasan yang dihadapinya sehingga atlet mampu mengendalikan kecemasan yang dirasakan dan mampu mencapai *Peak Performance*.

2. Bagi Pelatih Tapak Suci

Bagi pelatih disamping program latihan fisik dan teknik yang diberikan diharapkan untuk dapat memperhatikan aspek psikis atletnya saat akan bertanding. Salah satunya yaitu membangun kedekatan dengan atlet melalui keterbukaan dan komunikasi yang baik. Sehingga atlet tidak mengalami kecemasan dalam bertanding.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat menggali faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap *peak performance* atlet baik di Tapak Suci atau Perguruan Silat lainnya.
- b. Diharapkan pengukuran *peak performance* dilakukan pada saat pertandingan.