

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa statistik seperti tercantum dalam bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Loncat indah dapat meningkatkan kecemasan terbukti dengan meningkatnya denyut nadi dan tekanan darah.
2. Latihan relaksasi dapat menurunkan denyut nadi dan tekanan darah.
3. Karena ada keterkaitan antara peningkatan denyut nadi dan tekanan darah terhadap kecemasan maka dapat diartikan bahwa dengan latihan relaksasi kecemasan dapat diredakan.
4. Latihan kontraksi relaksasi yang dikemukakan oleh Yacobson baik untuk diterapkan pada para loncat indah pemula.
5. Terdapat penurunan baik denyut nadi maupun tekanan darah yang signifikan antara cemas sebelum eksperimen dan setelah eksperimen.

Dari hasil eksperimen terbukti bahwa kecemasan dapat diredakan oleh latihan kontraksi relaksasi, dengan demikian hipotesa yang dikemukakan dapat dipertahankan.

B. Saran-saran

Dari hasil penelitian ini penulis mempunyai saran-saran sebagai berikut :

1. Lakukan penelitian yang sejenis dengan metode meredakan kecemasan yang lain.
2. Lakukan penelitian dengan testi wanita.
3. Dengan semakin banyak testi akan lebih baik kesimpulan yang didapat.
4. Hasil ini dapat dipakai sebagai masukan yang berharga untuk para fasilitator terutama untuk meredakan kecemasan.
5. Semakin sering melakukan relaksasi semakin baik hasil yang diperoleh.