

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik pada penelitian ini didominasi pada pemain sepak bola amatir usia 11 tahun ini didapatkan 37,5 %, dan untuk jenis kelamin hanya yang diteliti pada laki-laki saja.
- b. Pada penelitian ini didapatkan bahwa 66,3% responden melakukan tingkat kecemasan ringan.
- c. Pada penelitian ini didapatkan bahwa 97,5 % responden akan mengalami risiko terjadinya.
- d. Adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan risiko terjadinya cedera olahraga pada pemain sepak bola amatir.

#### **V.2 Saran**

- a. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu bahan referensi dan dikembangkan untuk penelitian selanjutnya.
- b. Jumlah sampel yang lebih banyak sangat dibutuhkan untuk penelitian selanjutnya dalam memperoleh hasil yang lebih baik.
- c. Dilihat dari hasil penelitian, terdapat peran penting tingkat kecemasan dalam menganalisis mental kesehatan, khususnya dalam penelitian ini adalah mengetahui pentingnya risiko terjadinya cedera olahraga, sehingga dibutuhkan edukasi yang meluas kepada masyarakat untuk meningkatkan kualitas kehidupan yang lebih baik.