

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut : adanya perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri siswa laki laki dan perempuan di Sekolah menengah atas 26 Bandung. Ini terbukti pada uji independent t test dengan nilai Sig sebesar 0.02, maka H1 diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa laki – laki dan perempuan menunjukkan tingkat kepercayaan diri siswa laki – laki lebih besar dibandingkan perempuan.

Orang yang percaya diri cenderung memiliki penampilan yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, pendidikan, dan hubungan sosial. Mereka lebih cenderung mengambil inisiatif, mengatasi tantangan dengan lebih baik, dan mampu menyelesaikan tugas dengan lebih efektif. Kepercayaan diri yang baik dapat membantu seseorang memahami dirinya sendiri dengan lebih baik. Mereka memiliki gambaran yang lebih positif tentang diri mereka, memahami kelebihan dan kelemahan, dan dapat mengidentifikasi potensi serta peluang untuk pengembangan pribadi.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan simpulan di atas maka tingkat kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki di SMAN 26 Bandung, kepercayaan diri akan menggugah emosi positif. Artinya ketika siswa berada dalam keadaan percaya diri, siswa akan merasa tenang dan relaks walaupun berada dalam tekanan. Namun ketika perolehan skor dalam keadaan seimbang atau sama keadaan fisik dan mental siswa boleh berubah menjadi lebih sigap dan lebih tegas. Tetapi ketika siswa merasa kurang percaya diri, cenderung siswa merasa ragu untuk melakukan yang terbaik dan berpikir untuk melakukan sesuatu yang terbaik dan kepercayaan diri akan memengaruhi pencapaian tujuan. Artinya ada yang memiliki kepercayaan diri akan tertantang dan aktif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki memungkinkan untuk mencapai tujuan sesuai dengan kemampuan dirinya, sedangkan siswa yang kurang memiliki kepercayaan diri cenderung hanya menentukan tujuan yang mudah saja,

dan tidak pernah tertantang untuk mencapai tujuan yang sulit. Seperti halnya pada saat siswa melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani dalam melakukan gerakan yang siswa belum sepenuhnya memaksimalkan gerakan yang akan dilakukan. Banyak siswa yang rasa percaya dirinya kurang dalam atau tidak optimis dalam melakukan gerakan dan dapat menyebabkan gerakan yang dilakukan kurang maksimal. Olahraga hoki dapat dikatakan olahraga yang baru dikenal oleh siswa SMA, karena sebelumnya siswa tidak pernah belajar sama sekali menguasai teknik hoki, jadi diperlukan motivasi dan tingkat kepercayaan diri yang tinggi dalam mempelajari olahraga ini agar mereka memiliki semangat dan tidak mengalami kejenuhan.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian di atas terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi tambahan mengenai penelitian Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Hoki di SMAN 26 Bandung

2. Bagi Guru

Diharapkan guru sekolah dan orang tua sebaiknya menjalin kerjasama agar siswa tidak hanya mendapatkan perhatian lebih hanya di sekolah tapi di rumah juga mendapatkan perhatian yang justru lebih berpengaruh pada diri siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya serta dapat dikembangkan agar menjadi penelitian yang lebih baik lagi