

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan pengolahan dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bulutangkis dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pecinta Alam. Hal ini sesuai dengan hasil uji *independent sample test*, didapat signifikansi sebesar 0,01. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $0,01 < 0,05$ ) berarti ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam. Bahkan dilihat dari nilai mean dan persentase total, kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis sebesar 145,55 dengan persentase 74,64%, sedangkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam sebesar 159,20 dengan persentase 81,64%.

Dari ketiga dimensi yaitu dimensi efisiensi kognitif, dimensi latihan & keterampilan fisik, dan dimensi resiliensi, hanya pada dimensi resiliensi yang terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri yang signifikan antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam. Pada dimensi efisiensi kognitif nilai signifikansinya sebesar 0,096 ( $0,096 > 0,05$ ) yang berarti tidak signifikan. Pada dimensi latihan & keterampilan fisik nilai signifikansinya sebesar 0,089 ( $0,089 > 0,05$ ) yang berarti tidak signifikan. Pada dimensi resiliensi nilai signifikansinya sebesar 0,001 ( $0,001 < 0,05$ ) yang berarti signifikan. Jadi kesimpulannya adalah ada perbedaan tingkat kepercayaan diri antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam di SMA Negeri 2 Bandung. Berarti Hipotesis yang diajukan peneliti diterima.

#### **B. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan sumbangan saran atau rekomendasi yang dapat dipertimbangkan oleh

pihak yang diteliti yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis dan pecinta alam, pelatih atau pembina kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis dan pecinta alam, dan peneliti.

### **1. Bagi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bulutangkis dan Ekstrakurikuler Pecinta Alam.**

Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis, diharapkan untuk lebih meningkatkan rasa percaya dirinya. Hal ini dapat dilakukan dengan cara melakukan kegiatan-kegiatan diluar kegiatan yang rutin, seperti melakukan kegiatan yang dilaksanakan di luar kelas atau ruangan. Dan bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pecinta alam. diharapkan bisa mempertahankan rasa percaya dirinya, lebih bagus lagi apabila dapat ditingkatkan melalui kegiatan-kegiatan yang lebih bervariasi.

### **2. Bagi Pembina atau Pelatih Ekstrakurikuler Bulutangkis dan Ekstrakurikuler Pecinta Alam**

Selama ini kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis masih terfokus pada program latihan pengembangan aspek kemampuan fisik, teknik, dan taktik saja, oleh karena itu sebaiknya memperhatikan aspek-aspek psikologi dan latihan kepercayaan diri untuk para siswanya. Untuk pembina atau pelatih ekstrakurikuler pecinta alam agar bisa mempertahankan secara konsisten pola pelatihannya supaya kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pecinta alam tetap terjaga dan bisa lebih ditingkatkan.

### **3. Bagi Peneliti**

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih jauh tentang kepercayaan diri, sebaiknya memperhatikan tingkat homogenitas sampel yang akan diteliti supaya hasil yang diperoleh dalam penelitian lebih representatif.

Demikian kesimpulan dan sumbangan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga hasil penelitian ini dapat berguna dan memberikan manfaat bagi banyak pihak terutama dalam pengembangan olahraga, baik itu dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun di luar kegiatan ekstrakurikuler.

