

BAB V

PENUTUP

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penulis membuat kesimpulan tentang penelitian ini. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan kepercayaan diri pada siswa program ekstrakurikuler gulat yang berintegrasi dengan pembinaan kepercayaan diri dibandingkan dengan tanpa pembinaan kepercayaan diri. Hal ini mengindikasikan bahwa program pelatihan yang secara khusus dirancang untuk mengintegrasikan aspek kepercayaan diri mampu memberikan manfaat lebih besar dalam pengembangan mental siswa. Dengan demikian, program integrasi ini tidak hanya mendukung penguasaan teknik olahraga gulat tetapi juga memberikan dampak positif pada kemampuan siswa dalam mengelola rasa percaya diri.

5.2. Saran

Bagi sekolah diharapkan dapat mengadopsi atau mengintegrasikan program ini ke dalam kegiatan ekstrakurikuler lainnya. Pelatihan olahraga berbasis kepercayaan diri tidak hanya membangun tubuh para siswa, tetapi juga karakter dan pikiran mereka. Perluas cakupan program integrasi kepercayaan diri ke dalam ekstrakurikuler selain gulat agar lebih banyak siswa yang dapat merasakan manfaatnya. Untuk Pelatih dan Guru Pendidikan Jasmani: disarankan untuk terus mengembangkan metode pelatihan yang inovatif dan berdasarkan psikologi positif seperti integrasi kepercayaan diri. Mengikuti pelatihan atau workshop tambahan yang berkaitan dengan strategi pembinaan berbasis *Positive Youth Development* untuk memperkaya pendekatan yang digunakan.

Bagi Peneliti diharapkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan lebih banyak sampel agar hasil yang diperoleh lebih representatif. Meneliti implementasi program ini di lingkungan yang berbeda, seperti sekolah dengan kondisi sosial dan ekonomi yang bervariasi, untuk melihat generalisasi efektivitas program.

Untuk Para Siswa: diharapkan siswa dapat aktif mengikuti program dengan semangat dan konsisten, sehingga manfaat yang diperoleh siswa berupa fisik maupun manfaat psikologis dapat diperoleh secara maksimal. Dengan demikian, saya menyimpulkan dan memberikan saran bahwa hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk pengembangan program pembinaan karakter siswa, khususnya dengan kegiatan olahraga.