

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti dapat menarik kesimpulan “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Self talk* terhadap pengendalian kecemasan sebelum bertanding pada atlet sepak bola usia 13 tahun.” dan “Terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan eksperimen pada latihan *Self talk* terhadap pengendalian kecemasan sebelum bertanding pada atlet sepak bola usia 13 tahun.

5.2. Saran

Sebagai saran, latihan *self talk* dapat dimasukkan ke dalam program pelatihan atlet sepak bola, karena untuk membantu atlet meningkatkan kepercayaan dirinya dan aspek psikologi bagi atlet sangatlah penting dalam meningkatkan performa dan prestasinya.

Maka dari itu program latihan harus disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing atletnya, karena atlet memiliki kebutuhan yang berbeda-beda dalam mengatasi kecemasannya, peran pelatih dan psikolog olahraga juga perlu terlibat dalam memberikan latihan *self talk* kepada atlet agar mereka dapat memahami serta menerapkannya ketika berlatih maupun bertanding agar menjadi suatu otomatisasi dalam meningkatkan prestasi.