

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah, dan tujuan masalah maka dalam penelitian diperoleh hasil analisis data pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Surade yang dapat disimpulkan bahwa: (1) Dari lima komponen pada variabel kepercayaan diri jika dilihat dari keseluruhan perbedaannya memang terdapat perbedaan antar lima komponen tersebut, namun jika dilihat dari pengujian lebih lanjut terdapat dua komponen yang tidak ada perbedaan yaitu komponen 2 terhadap komponen 4, dan untuk melihat seberapa besar pengaruh/keterlibatan antar masing-masing komponen terhadap keterampilan bermain futsal yang memiliki nilai keterlibatan paling tinggi terdapat pada komponen no 1 yaitu komponen optimis dan yang paling rendah komponen independent. (2) Terdapat keterkaitan antara kepercayaan diri dan keterampilan bermain futsal serta. (3) Kepercayaan diri diprediksi meningkatkan keterampilan bermain futsal sebesar 21,6%, sedangkan sisanya sebesar 78,4% diprediksi oleh variabel lain selain variabel kepercayaan diri.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan dalam penelitian, saran penulis untuk penelitian selanjutnya adalah : (1) Bagi Pembina atau pelatih disarankan untuk lebih fokus dalam mengembangkan aspek kepercayaan diri, terutama pada komponen *optimis* yang memiliki kontribusi paling besar terhadap peningkatan keterampilan bermain futsal, disamping itu aspek *independent* juga perlu mendapat perhatian khusus karena menunjukkan pengaruh yang paling rendah. (2) Bagi siswa atau atlet diimbau untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam proses latihan maupun pertandingan, terutama melalui penanaman sikap optimis yang terbukti berperan penting dalam meningkatkan kemampuan bermain futsal. (3) Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar penelitian selanjutnya mengeksplorasi variabel-

variabel lain yang berpotensi memengaruhi keterampilan bermain futsal, mengingat kepercayaan diri hanya memberikan kontribusi sebesar 21,6%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang belum terungkap dalam penelitian ini.