

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang telah peneliti lakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa gambaran tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat Kota Bandung dari jumlah total keseluruhan sampel tergolong dalam kategori tingkat kepercayaan diri sedang. Sedangkan untuk gambaran agresivitas atlet pencak silat kota bandung berada pada kategori sedang.

Dari hasil penelitian juga diketahui bahwa terdapat perbedaan antara tingkat kepercayaan diri dan agresivitas atlet pencak silat kota bandung berdasarkan kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu. Kategori tunggal memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik dari pada kategori lainnya. Sedangkan untuk agresivitas yang memiliki nilai lebih baik adalah kategori tanding.

B. REKOMENDASI

Berdasarkan hasil keseluruhan dalam penelitian ini maka ada beberapa pandangan-pandangan peneliti yang sekiranya dapat diangkat sebagai saran yaitu:

1. Atlet

Dengan memahami uraian teori-teori dan hasil penelitian ini, diharapkan atlet lebih memahami mengenai tingkat kepercayaan diri untuk dapat mencapai prestasi maksimalnya. Selain itu atlet juga diharapkan mampu memahami mengenai agresivitas supaya tidak terjadi hal negatif dari agresivitasnya dalam mencapai prestasi.

2. Pelatih dan Pembina Olahraga

Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi masukan atau informasi kepada pelatih agar memperhatikan kondisi psikologis atlet khususnya

pelaksanaan program latihan maupun pertandingan, sebaiknya diberikan intervensi yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan melakukan pembinaan untuk mengontrol sikap agresif atlet supaya menjadi hasil yang positif.

3. Lembaga FPOK-IKOR

Menjadikan hasil penelitian ini sebagai tambahan referensi bagi seluruh civitas akademik di FPOK-IKOR, dan dapat pula dijadikan sebagai bahan pembelajaran atau research mengenai kajian studi *Sport Pshycology*.

4. Saran kepada peneliti selanjutnya

- a) Melakukan observasi lebih teliti mengenai subjek penelitian. Dalam penelitian ini terbatas hanya pada tinjauan perbandingan mengenai dua variabel saja, yaitu kepercayaan diri dan Agresivitas. Oleh karena itu demi kesempurnaan dalam penelitian ini maka perlu adanya penelitian lanjut untuk mencari tahu bagaimana pengaruh lebih jelas dari kepercayaan diri dan agresivitas terhadap prestasi atlet pencak silat.
- b) Peneliti menyarankan dalam pengumpulan data penelitian, item-item pernyataan yang digunakan memakai pengembangan instrument yang lebih akurat dan teruji secara aktual.
- c) Dalam kajian pustaka, sebaiknya lebih banyak lagi teori-teori dan mencari data-data lapangan yang membahas tentang kepercayaan diri dan kecemasan dalam bidang olahraga yang merujuk pada hasil prestasi atau performa atlet.