

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang telah peneliti lakukan, maka dalam penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat perbandingan yang signifikan antara kepercayaan diri atlet yang melakukan imageri dan yang melakukan atribusi dengan nilai signifikansi 0,006 ($< 0,05$, H_0 ditolak) dengan rata-rata penilaian angket imageri 25,95 (kriteria kepercayaan diri tinggi sekali) lebih besar dibandingkan rata-rata penilaian angket atribusi yaitu 21 (kriteria kepercayaan diri sedang).

B. SARAN

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur tambahan bagi pelaku olahraga futsal khususnya yang berkaitan dengan imageri dan atribusi :

1. Peneliti berharap seorang atlet mampu melakukan imageri positif baik diluar ketika sedang berlatih maupun dalam pertandingan.
2. Peneliti berharap kepada pelatih futsal untuk memberikan bentuk latihan mental, supaya menghasilkan para atlet yang memiliki mental yang kuat pada saat bertanding.
3. Peneliti berharap kepada olahragawan, konselor olahraga dan pelatih menjadikan hasil penelitian ini sebagai indikator untuk membuat desain program latihan yang dapat membantu menanggulangi, mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan tingkat kepercayaan diri atlet.
4. Penelitian ini terbatas pada gambaran tingkat kepercayaan diri saja, hanya pada variabel imageri dan atribusi. Peneliti menyarankan pula kepada peneliti berikutnya untuk meneliti mengenai aspek yang lebih luas lagi.