

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan simulasi terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet bola basket ekstrakurikuler bola basket SMPN 11 Bandung dalam menghadapi pertandingan.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan simulasi terhadap peningkatan motivasi berprestasi atlet bola basket ekstrakurikuler bola basket SMPN 11 Bandung dalam menghadapi pertandingan.

B. Saran

berdasarkan kesimpulan yang telah peneliti kemukakan, ada beberapa hal yang disampaikan sebagai saran atau masukan, yaitu:

1. Untuk para pelatih, latihan simulasi merupakan salah satu metode yang harus dikembangkan dalam dunia olahraga, latihan simulasi mempunyai kekuatan atas tindakan atlet selama pertandingan, disarankan agar setiap pelatih mulai menerapkan latihan simulasi dalam program latihannya, karena dengan latihan simulasi pelatih dapat meneliti dan mengevaluasi kemampuan psikologi atletnya.
2. Untuk atlet ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 11 Bandung, latihan simulasi merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi atlet dalam pertandingan, dengan latihan yang menyerupai pertandingan yang sebenarnya yaitu diantaranya ada wasit, *table official*, dan penonton. Sehingga atlet terbiasa dalam menghadapi pertandingan yang sebenarnya.
3. Untuk mahasiswa, khususnya program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang akan mengadakan penelitian tentang latihan simulasi, kepercayaan diri, dan motivasi berprestasi penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian

tentang pengaruh latihan simulasi terhadap peningkatan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi dalam menghadapi pertandingan dan sampel penelitian yang lebih relevan, agar hasilnya lebih maksimal demi kemajuan mutu ilmu pendidikan khususnya bidang keilmuan psikologi olahraga.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis paparkan, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan kualitas pelatihan khususnya perkembangan pelatihan psikologi olahraga di Indonesia.