

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan *self talk* terhadap motivasi atlet renang pada kejuaraan Walikota Cup Bandung.
2. Terdapat hubungan yang signifikan *self talk* terhadap kepercayaan diri atlet renang pada kejuaraan Walikota Cup Bandung.

### B. Saran

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

1. Untuk para pelatih, *Self talk* merupakan salah satu metode yang harus dikembangkan dalam dunia olahraga, *self talk* mempunyai kekuatan atas tindakan atlet selama pertandingan, disarankan agar setiap pelatih mulai menerapkan *self talk* dalam program latihannya.
2. Untuk atlet klub Singgasana, *Self talk* merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet dalam pertandingan, dengan kata-kata yang mempengaruhi pikiran dan perasaan, maka atlet harus membiasakan diri untuk menggunakan *self talk*.
3. Untuk pelatih dan atlet, Terdapat dua macam *self talk*, yaitu *self talk* positif dan *self talk* negatif yang secara jelas akan berdampak buruk pada keadaan psikologis atlet, maka disarankan bagi para atlet dan pelatih untuk dapat merubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif.
4. Untuk rekan mahasiswa, khususnya program studi pendidikan kepelatihan olahraga yang akan mengadakan penelitian tentang *self talk*, motivasi dan kepercayaan diri, penulis menyarankan untuk mencari variabel dan sampel penelitian yang

Lufi Retnowati, 2014

HUBUNGAN SELF TALK TERHADAP MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET RENANG PADA  
KEJUARAAN WALIKOTA CUP BANDUNG

lebih relevan, agar hasilnya lebih maksimal demi kemajuan mutu ilmu pendidikan khususnyabidangkeilmuanpsikologiolahraga.

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

Lufi Retnowati, 2014

*HUBUNGAN SELF TALK TERHADAP MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET RENANG PADA KEJUARAAN WALIKOTA CUP BANDUNG*