

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji statistik maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *locus of control* dengan *performance* atlet renang jarak 50 meter gaya bebas Poprov Banten.

Hal ini dapat dilihat dari bagaimana sikap para atlet terhadap apa yang dicapainya, konsep diri, motivasi maupun harga diri. Bagi seorang atlet dengan *locus of control* internal yang tinggi memiliki konsep diri yang lebih matang artinya memiliki gambaran mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional, aspiratif, dan prestasi yang mereka capai.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang diperoleh maka dapat disarankan sebagai berikut

1. Bagi Atlet

Meningkatkan keterampilan mental untuk tujuan prestasi adalah penting. keberhasilan menjadi atlet tidak hanya dapat dicapai karena kemampuan teknik dan taktik. Para atlet perlu meningkatkan *locus of control* internalnya karena peningkatan tersebut akan berdampak pada prestasinya.

2. Kepada Pelatih

Locus of control dan *performance* atlet memerlukan dukungan dan proses pelatihan yang tepat . Oleh karena itu untuk mendorong tumbuhnya *locus of control* internal dan performa maka pelatih perlu berusaha meningkatkan *locus of control* dengan memberikan contoh kepada atlet bagaimana seharusnya bersikap terhadap prestasi, kegagalan, latihan maupun sportivitas dalam mencapai prestasi.

3. Bagi penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan penelitian dengan sampel yang lebih banyak terutama sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih representatif.