BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menjawab dan menyimpulkan pertanyaan dari rumusan masalah yang dicantumkan. Peneliti mendapatkan hasil dari uji statisika yang menyatakan bahwa:

- Tingkat kepercayaan diri atlet UKM squash UPI masuk dalam kategori sedang terdapat 5 orang dengan masing-masing skor 145, 141, 142, 144, dan 141. Selanjutnya kritria tinggi terdapat 4 orang dengan skor 146, 150, 147, 150. Kemudian kriteria tinggi sekali terdapat 1 orang yaitu dengan skor 157
- Tingkat penguasaan teknik dasar squash pada atlet UKM squash UPI dalam kriteria sedang 5 orang dengan masing-masing skor 215, 214, 216, 215, 217. Selanjutnya kriteria tinggi terdapat 4 orang dengan skor 222, 218, 220, 219. Serta kriteria tinggi sekali terdapat 1 orang dengan skor 232.
- 3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan penguasaan teknik dasar squash.

B. Implikasi dan Rekomendasi

- Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi para atlet UKM Squash UPI Bandung untuk meningkatkan kepercayaan diri dan penguasaan teknik dasar squash.
- 2. Para pembuat kebijakan diharapkan dapat memberikan fasilitas yang lebih memadai lagi untuk menunjang latihan atlet agar semangat untuk berolahraga dan dapat meningkatkan prestasi.

Peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar lebih maju beberapa tahap dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diantaranya :

- 1. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian serupa agar lebih memperbanyak sampel penelitian sehingga hasil yang didapat akan lebih baik.
- 2. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel dependen dan variabel independen, seperti tingkat anxiety, tingkat motivasi yang berhubungan psikologis olahraga.
- 3. Bagi lembaga FPOK UPI, agar dapat memberikan pendalaman mata kuliah olahraga squash yang bersangkutan dengan gerak dasar, agar lebih mendalam lagi kepada mahasiswa-mahasiswa FPOK UPI karena pemahaman gerak dasar merupakan salah satu pondasi untuk meningkatkan keterampilan yang bermutu tinggi, dan menambah sikap kematangan dalam pertandingan.

Demikian kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan dalam rangka melaksanakan penelitian, semoga hal ini bisa digunakan dan dimanfaatkan oleh semua orang atau lembaga olahraga.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu