

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang sudah peneliti lakukan, maka dapat disimpulkan bahwa : “Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri atlet sepakbola Persib U 21 dengan performa tim pada kompetisi Liga Super Indonesia”.

#### **B. Saran**

1. Bagi para pelatih, sebagai bahan acuan untuk membimbing, mendidik, dan mengarahkan para atletnya untuk memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan performa tim yang baik serta mengingat betapa pentingnya pelatihan mental, untuk tidak mengabaikan pemberian pelatihan mental kepada atlet yang dibinanya.
2. Bagi atlet agar meningkatkan kepercayaan diri untuk dapat membangun performa tim yang kuat sehingga dapat menunjang terhadap prestasi yang akan dicapai.
3. Penelitian ini perlu diperdalam lagi untuk melihat seberapa besar hubungan kepercayaan diri dengan aspek-aspek yang lainnya.