

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang sudah penulis lakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif namun tidak signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan percaya diri.

B. Saran

1. Bagi pelatih, agar dapat memperhatikan aspek psikologis dan fisik khususnya tentang kepercayaan diri dan tingkat kebugaran jasmani yang baik, agar atlet berkembang dengan baik. Memberikan teknik-teknik pelatihan kepercayaan diri agar percaya diri atlet dapat berkembang dengan baik
2. Bagi atlet agar meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan kepercayaan diri sehingga dapat menunjang terhadap prestasi yang akan dicapai.
3. Penelitian ini perlu diperdalam lagi untuk melihat seberapa besar hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan aspek-aspek yang lainnya, sebaiknya bila ingin melakukan korelasi aspek fisik dan mental tidak di gabung agar hasil lebih maksimal.