

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan setelah melalui proses pengamatan, pengolahan data dan analisis data melalui prosedur statistika, Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa, dilihat dari hasil pengujian menunjukkan hipotesis diterima dengan $t_{\text{hitung}} 4.46 \geq t_{\text{tabel}} 4.048$ maka H_0 ditolak. Dari hasil ini penulis dapat menarik kesimpulan bahwa “Ekstrakurikuler pencak silat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri siswa”.

B. Saran

Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan tingkat kepercayaan diri siswa, karena dalam kegiatan ekstrakurikuler beladiri pencak silat banyak unsur yang diterapkan pada aspek psikomotor, aspek kognitif, dan aspek mental, dalam kegiatan ekstrakurikuler beladiri khususnya beladiri pencaksilat menitik beratkan pada aspek mental sehingga dapat membentuk kepribadian yang kuat dan percaya pada diri sendiri. Sehingga siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 3 Kota Sukabumi. Dapat meningkatkan kualitas kepercayaan dirinya kepada taraf yang lebih baik, dari hasil perlakuan yang diberikan pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 3 Kota Sukabumi.

Berdasarkan dari proses penelitian, terdapat beberapa saran yang diberikan, yaitu:

1. Untuk para guru diharapkan agar dapat memberikan pembelajaran dan pelatihan yang lebih baik agar dapat membentuk dan menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa.

2. Untuk pihak sekolah dan perguruan terkait hendak bisa lebih memperhatikan hal-hal yang mendukung siswa untuk dapat menumbuhkan dan membentuk karakter terutama pada kepercayaan diri siswa, agar siswa dapat mengembangkan diri baik di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.
3. Untuk para siswa diharapkan agar mengikuti salah satu kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga beladiri yang berada di sekolah, seperti ekstrakurikuler pencak silat atau yang lainnya, karena dengan mengikuti kegiatan tersebut akan dapat menumbuhkan rasa percaya diri.
4. Penelitian ini belum seutuhnya sempurna, maka saran untuk peneliti yang akan datang, penulis mengharapkan agar mencoba mengembangkan dan melakukan penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih banyak dan lebih umum cakupannya, serta memiliki kriteria yang lebih baik agar diperoleh hasil penelitian yang lebih baik dan berguna untuk meningkatkan kualitas mahasiswa tersebut.
5. Dari hasil yang ditemukan pada penelitian ini maka penulis merekomendasikan hasil penelitian untuk kemajuan pendidikan di Indonesia dibidang kepercayaan diri siswa, dan sebagai bahan acuan untuk penelitian dikemudian hari bagi mahasiswa khususnya mahasiswa FPOK UPI.