

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dalam membuat kesimpulan, peneliti merujuk dari rumusan masalah dan tujuan penelitian yaitu untuk mencari apakah terdapat sebuah hubungan antara tingkat kecemasan dan kepercayaan diri siswa SMAN 26 Bandung adapun hasil dari penelitian tersebut adalah :

1. Terdapat tingkat kecemasan pada siswa SMAN 26 Bandung dalam permainan hoki.
2. Terdapat tingkat kepercayaan diri pada siswa SMAN 26 Bandung dalam permainan hoki.
3. Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan kepercayaan diri siswa SMAN 26 Bandung dalam permainan hoki.

#### **B. Saran**

1. Bagi seluruh pengajar, pelatih, dan siswa agar mampu menumbuhkan rasa kepercayaan diri dalam permainan hoki untuk dapat menciptakan individu yang mempunyai karakter yang baik serta mampu mengendalikan diri dengan tingkat ketenangan, konsentrasi, emosi yang mampu dikendalikan oleh individunya sehingga dapat tercapainya tujuan bersama.s
2. Semoga hasil penelitian dapat bermanfaat baik secara teoritik maupun praktik bagi semua lapisan masyarakat yang konsen terhadap kemajuan pendidikan jasmani.