BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pengolahan data yang sudah dilakukan, maka secara umum dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kepercayaan diri atlet dalam pertandingan *kyorugi* (*sparring*) cabang olahraga taekwondo berada pada kategori baik.
2. Tingkat kepercayaan diri atlet dalam pertandingan *kyorugi* (*sparring*) cabang olahraga taekwondo kelompok responden wanita berada pada kategori baik.
3. Tingkat kepercayaan diri atlet dalam pertandingan *kyorugi* (*sparring*) cabang olahraga taekwondo kelompok responden pria berada pada kategori baik sekali.

B. Saran

Sesuai kesimpulan, penulis membuat saran sebagai berikut :

1. Selain faktor fisik, teknik dan taktik, seorang pelatiih harus juga memperhatikan faktor mental dalam hal ini kepercayaan diri dari setiap atletnya.
2. Pada program latihan yang disusun hendaknya dimasukan juga program khusus untuk pelatihan mental agar mental dari atlet khususnya kepercayaan diri dapat dibangun sehingga dapat memberikan efek positif kepada latihan lain yang berdampak kepada hasil akhir atau prestasi yang akan diraih.
3. Bagi para atlet *kyorugi* agar terus meningkatkan kepercayaan diri yang positif dengan menambah intensitas latihan dan bertanding agar memiliki pengalaman berlatih dan bertanding sebagai salah satu faktor internal yang bisa mempengaruhi pembentukan kepercayaan diri.

Dwi Satya Asri, 2013
Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Pertandingan Kyorugi (Sparing) Cabang Olahraga Taekwondo
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Bagi para pengurus, pelatih serta pembina, penelitian ini sebaiknya dijadikan acuan untuk membimbing, mendidik dan mengarahkan para atlet untuk memiliki kepercayaan diri yang kuat.

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
PERPUSTAKAAN