

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *goal setting* dengan tingkat kepercayaan diri atlet.
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *goal setting* dengan tingkat motivasi atlet.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan tingkat motivasi atlet.

B. Saran

Sesuai kesimpulan, penulis membuat saran sebagai berikut :

1. Bagi para atlet agar tidak ragu untuk menetapkan tujuan setinggi mungkin agar dapat memupuk rasa percaya diri dan motivasi sehingga dapat menunjang terhadap prestasi yang dimiliki.
2. Bagi para pelatih, sebagai bahan acuan untuk membimbing, mendidik, dan mengarahkan para atletnya untuk memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang kuat serta mengingat betapa pentingnya pelatihan mental, untuk tidak mengabaikan pemberian pelatihan mental kepada atlet yang dibinanya.

3. Bagi para pembina dan pengurus setiap cabang olahraga di Indonesia agar dapat menetapkan tujuan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki atletnya, setelah melalui proses diskusi dengan atlet dan pelatih yang bersangkutan.
4. Penelitian perlu diperdalam lagi untuk melihat seberapa besar hubungan yang dimiliki *goal setting* dengan aspek-aspek yang lainnya.

