

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

- 1) Motivasi dapat memprediksi kecemasan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa motivasi dan kecemasan saling berketerkaitan, karena motivasi dapat mengurangi efek negatif dari kecemasan.
- 2) Kepercayaan diri dapat memprediksi kecemasan, karena dengan tidak adanya percaya diri dapat meningkatkan tingkat kecemasan. Sebaliknya jika kondisi kepercayaan tinggi dapat berdampak positif terhadap atlet karena dapat mengurangi kecemasan.
- 3) Motivasi dapat memprediksi hasil belajar bulutangkis, karena motivasi berfungsi untuk memberi energi, memilih dan mengarahkan kinerja. Motivasi juga membantu dalam menetapkan tujuan yang sulit dan mengarahkan energi dan upaya untuk mencapai tujuan. Karena atlet yang termotivasi secara intrinsik akan berusaha keras untuk menguasai keterampilan.
- 4) Kepercayaan dapat memprediksi hasil belajar bulutangkis. karena kepercayaan diri seperti mengubah bagaimana perasaan atlet, merespons, dan memikirkan segala sesuatu yang terjadi pada mereka dalam olahraga. Serta atlet yang percaya diri dengan sengaja mengarahkan pemikirannya ke aspek-aspek diri yang menghasilkan perasaan percaya diri yang kuat sehingga menghasilkan kinerja yang lebih baik dan lebih baik
- 5) Kecemasan dapat memprediksi hasil belajar bulutangkis, kecemasan seorang atlet baik tingkat rendah atau tinggi tetap berdampak negatif pada performanya. Tetapi apabila kecemasan berada pada tingkat moderat akan membuat performanya optimal. Moderat pada penjelasan ini maksudnya berada pada tingkatan yang pas, tidak terlalu tinggi maupun rendah.
- 6) Motivasi melalui kecemasan dapat memprediksi hasil belajar bulutangkis. Pengaruh langsung motivasi terhadap hasil belajar bulutangkis lebih besar dibandingkan pengaruh tidak langsung, ini dikarenakan kecemasan dapat merusak kinerja dan motivasi, meskipun beberapa tingkat kecemasan

**YADY SUPRIYATNA, 2019**

**DAYA PREDIKSI MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR BULUTANGKIS BERDASARKAN TINGKAT KECEMASAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | [respiratory.upi.edu](http://respiratory.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

persaingan dianggap normal, ketika kecemasan persaingan melebihi tingkat ambang batas, hal itu dapat merusak kinerja dan motivasi.

- 7) Kepercayaan diri melalui kecemasan dapat memprediksi hasil belajar bulutangkis. Pengaruh langsung kepercayaan diri terhadap hasil belajar bulutangkis lebih besar dibandingkan pengaruh tidak langsung, Karena kepercayaan diri dengan kecemasan mempunyai korelasi yang negatif, jika kepercayaan diri tinggi maka kecemasan rendah, sebaliknya jika kepercayaan diri rendah kecemasan akan tinggi.

## **5.2 Implikasi**

Implikasi dari penelitian ini adalah aspek-aspek psikologi dalam olahraga bulutangkis dapat diperhatikan terutama di sekolah bulutangkis. Para atlet sekolah bulutangkis diharapkan tidak hanya diberikan pelatihan teknik, fisik dan taktik saja, para pelatih disekolah bulutangkis agar sering memberikan dorongan motivasi terhadap atletnya, agar termotivasi untuk meningkatkan kemampuannya hingga menjadikan kepercayaan diri atlet semakin bertambah, karena dengan mempunyai motivasi dan kepercayaan diri yang tinggi, serta bisa memanage rasa kecemasannya baik ketika latihan maupun bertanding akan berdampak baik bagi kemampuan atlet. Penelitian ini memberikan informasi bahwa motivasi dan kepercayaan diri berkontribusi terhadap hasil belajar bulutangkis, serta dapat mengurangi kecemasan dalam olahraga bulutangkis.

## **5.3 Rekomendasi**

Sebagai tindak lanjut dari kesimpulan dan implikasi dari hasil penelitian yang dilakukan, bersama ini penulis mengajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

- 1) Dalam penelitian ini peneliti menyadari masih banyak hal yang kurang, terlebih karena keterbatasan pengajian. Penulis memberi rekomendasi untuk selanjutnya agar melakukan penelitian lebih mendalam seperti motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik serta variabel variabel lainnya
- 2) Peneliti memberi rekomendasi kepada para pelatih sekolah bulutangkis untuk meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet nya dengan berbagai upaya salah satu nya mengikuti kejuaraan baik skala daerah atau

**YADY SUPRIYATNA, 2019**

**DAYA PREDIKSI MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR BULUTANGKIS BERDASARKAN TINGKAT KECEMASAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | [respiratory.upi.edu](http://respiratory.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

nasional yang dapat mempengaruhi motivasi, kepercayaan diri dan kecemasan atlet.

- 3) Untuk para atlet peneliti memberi rekomendasi agar dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet karena ini terbukti dapat mempengaruhi keterampilan dasar bulutangkis, serta dapat memmanage rasa cemas baik ketika latihan maupun bertanding.
- 4) Untuk lembaga pendidikan khususnya Universitas Pendidikan Indonesia, peneliti memberi rekomendasi agar lebih memfasilitasi penelitian-penelitian tentang psikologi olahraga karena psikologi olahraga mempunyai peranan penting dalam pembentukan prestasi olahraga.