

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

1. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang sudah dilakukan, maka penulis simpulkan bahwa

- a. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-esteem* dengan prestasi pasca *cauliflower ear injury* pada atlet gulat.
- b. Terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara *self-confidence* dengan prestasi pasca *cauliflower ear injury* pada atlet gulat.
- c. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-esteem* dan *self-confidence* terhadap prestasi pasca *cauliflower ear injury* pada atlet gulat.

2. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis dan penarikan kesimpulan yang telah didapat, maka penulis akan menyampaikan beberapa saran kepada pihak-pihak terkait sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan penulis, yakni :

1. Bagi para pembina, pelatih dan pembaca pada umumnya agar tidak mengenyampingkan teknik dasar juga menerapkan prinsip-prinsip dalam melatih kondisi fisik dan yang sangat penting juga pelatih harus memberikan latihan mental khususnya *self-esteem* dan *self-confidence* karena faktor ini sangat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi yang signifikan kepada atlet.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang olahraga beladiri gulat supaya bisa menggali lebih tentang apa yang perlu dan penting dikaji dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi prestasi olahraga.
3. Berkaitan dengan penelitian ini penulis merekomendasikan, diharapkan bagi pelatih dalam pelatihan harus disertai dengan penerapan *self-esteem* karena

pada level tertinggi akan tercapai *self-confidence* dan dapat meningkatkan *peak performance* serta dapat menyempurnakan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas karena peneliti memiliki banyak keterbatasan.

Ade Tokun, 2020

*HUBUNGAN SELF-ESTEEM, SELF-CONFIDENCE DENGAN PRESTASI PASCA CAULIFLOWER
EAR INJURY PADA ATLET GULAT*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu