

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan Bahwa Metode latihan *Self-talk* berpengaruh secara signifikan terhadap efikasi diri Atlet Tae Kwon Do Kyorugi sehingga ada peningkatan setelah pemberian *treatment* metode latihan *Self-talk* kepada Atlet Pelatcab Tae Kwon Do Kota Cimahi. Metode latihan *Self-talk* berpengaruh secara signifikan terhadap performa Atlet Tae Kwon Do Kyorugi sehingga ada peningkatan setelah pemberian *treatment* metode latihan *Self-talk* kepada Atlet Pelatcab Tae Kwon Do Kota Cimahi. Ketangguhan mental Atlet harus ditanamkan dalam program latihan, agar atlet mampu menyakinkan dirinya akan kemampuan yang dimiliki atau memiliki efikasi diri yang tinggi dan performa yang baik dapat membantu atlet menunjukkan penampilan yang baik saat bertanding. Diharapkan metode latihan mental khususnya *Self-talk* di masukan ke dalam program latihan untuk melengkapi program pemusatan atlet dan menyiapkan mental juara atlet.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Pada dasarnya, adanya latihan sangat penting dilakukan seorang atlet Tae Kwon Do. Para atlet tidak hanya dilatih menumbuhkan efikasi diri tetapi juga meningkatkan kualitas Performa atlet Tae Kwon Do. Peneliti merekomendasikan beberapa hal sebagai berikut.

1. Bagi pelatih, hendaknya memberikan metode latihan *Self-talk* supaya dapat meningkatkan efikasi diri dan performa atlet selama latihan maupun saat bertanding.
2. Bagi para atlet khususnya atlet Tae Kwon Do untuk membiasakan diri untuk berkomitmen pada setia jadwal latihan yang telah ditentukan.
3. Berkaitan dengan penelitian yang di lakukan sebaiknya di adakan penelitian lebih lanjut, dengan jumlah sampel lebih banyak untuk memperoleh hasil yang lebih baik lagi.