

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dan analisis data mengenai hubungan antara *self control* dengan tingkat kepercayaan diri atlet putri di UKM bola voli UPI, maka berdasarkan penelitian *self control* atlet putri di UKM bola voli UPI secara umum berada pada kategori tinggi sedangkan kepercayaan diri pada kategori sangat tinggi. Peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan tingkat kepercayaan diri pada atlet putri di UKM bola voli UPI.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian ini penulis mempunyai saran-saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih atau pembina cabang olahraga permainan bola voli hendaknya, harus memperhatikan komponen-komponen psikologinya. dikarenakan dari segi psikologi atau mental sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi dan kematangan suatu atlet.
2. Bagi para atlet bola voli pada khususnya atlet putri di UKM bola voli UPI dan para atlet cabang olahraga prestasi pada umumnya perlu memperhatikan psikologi diri sendiri dan meningkatkan *self control* sehingga dapat mengontrol diri serta meningkatkan kualitas kemampuannya dalam cabang olahraga bola voli.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang komponen teknis, psikolog, dan sosiologi, untuk mengetahui hubungannya dengan tingkat kepercayaan diri dalam permainan bola voli, penulis menganjurkan untuk mencoba melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal yang lainnya faktor *self control* dengan tingkat kepercayaan diri atlet yang dapat meningkatkan prestasi bola voli.

4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan kajian yang lebih mendalam serta memiliki kriteria yang kriteria yang lebih baik, agar diperoleh hasil yang lebih baik.

