

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Beberapa kesimpulan dalam runtutan yang selaras dengan pokok pertanyaan penelitian yaitu bahwa olahraga rekreasi *mountain bike* berpengaruh positif terhadap *self confidence* ternyata muncul pada pertemuan kelima materi menanjak dan menurun dengan bersepeda gunung dua kali 25 km dan bersepeda jalan dua kali 40–60 km karena menumbuhkan kepercayaan diri peserta terhadap kemampuannya untuk dapat terus berjuang dalam mengayuh sepeda hingga menyelesaikan program. Olahraga rekreasi *Mountain bike* juga berpengaruh positif terhadap *self control* terindikasi dari kemampuan mengontrol dan mampu mengendalikan perilaku yang baik untuk diri sendiri dan orang lain sehingga dapat melanjutkan bersepeda dengan aman dan selamat sampai tujuan. Hal tersebut memicu kontrol diri peserta untuk tumbuh dan berperan dalam aktif dalam penelitian ini.

Olahraga rekreasi *Fun Bike* juga menunjukkan pengaruh terhadap *Self Confidence* meski pada kelompok ini peneliti tidak memberikan perlakuan terhadap kelompok Olahraga rekreasi *Fun Bike*. Mereka merasa tertantang untuk melakukan aktivitas fun bike tanpa rasa ragu, berani dalam mengambil resiko dan tidak mudah patah semangat dalam beraktivitas.

Olahraga rekreasi Fun bike juga menunjukkan pengaruh terhadap *Self Control*, peserta mampu mengendalikan dirinya untuk memilih suatu tindakan yang di yakinkannya seperti menjaga dirinya sendiri agar tidak membahayakan peserta yang lain.

Selanjutnya diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh antara olahraga rekreasi *Mountain bike* dengan olahraga rekreasi *fun bike* terhadap *Self Confidence*, yang berarti *mountain bike* dan *fun bike* sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan *self confidence* seseorang. Manfaat percaya diri dirasakan peserta mountain bike dan fun bike, mereka dapat menguasai dirinya untuk bertindak tenang untuk

melakukan suatu tindakannya dan tanpa ada rasa khawatir apa yang akan mereka lakukan.

Sama halnya antara pengaruh olahraga rekreasi *mountain bike* dengan olahraga rekreasi *fun bike* terhadap *self control* yaitu tidak terdapat perbedaan pengaruh antara *mountain bike* dan *fun bike* terhadap *self control*, mereka mampu untuk mengendalikan emosi dan perilakunya, terbukti pada saat aktivitas bersepeda mereka mampu untuk bisa saling membangun hubungan yang baik dan saling memaafkan ketika terjadi tabrakan sepeda dan bertanggung jawab.

## 5.2 Implikasi

Program olahraga rekreasi *Mountain bike* berikan pengalaman langsung dalam beraktivitas di alam bebas agar mampu memberikan dampak yang positif untuk meningkatkan *self-confidence* dan *self-control*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan olahraga rekreasi *Mountain bike* berpengaruh positif terhadap *self confidence* dan *self control*.

Implikasi dari penelitian ini adalah program *mountain bike* bisa di gunakan untuk upaya meningkatkan *self confidence* dan *self control* Berlandaskan dari kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis kemukakan.

## 5.3 Rekomendasi

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

- 1) Olahraga rekreasi *Mountain Bike* menjadi salah satu pilihan tepat seseorang ketika seseorang tidak percaya diri terhadap kemampuannya
- 2) Selain sebagai olahraga rekreasi, *mountain bike* menumbuhkan kontrol diri seseorang dalam perjuangan penyelesaian tugas–tugas yang dihadapkan terhadap dirinya.
- 3) Melalui olahraga rekreasi bisa digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kontrol diri, khususnya melalui program *mountain bike*.
- 4) *Marshal* dalam olahraga rekreasi *mouintain bike* perlu pemahaman mengenai program *mouintain bike* yang kompeten, karena program yang baik adalah yang

teratur dan terukur sehingga target dalam olahraga rekreasi *mountain bike* dapat tercapai.

- 5) Dalam penelitian ini peneliti menyadari masih banyak hal yang kurang, terlebih karena keterbatasan pengajian. Penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan pengembangan olahraga rekreasi program *mountain bike* selain terhadap *self-confidence* dan *self-control*.