

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

1.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian litelature review yang telah dilakukan dalam penelitian ini. Dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam aktivitas olahraga tidak semua dapat berpengaruh terhadap perkembangan self esteem. Karna Harga diri dapat didefinisikan sebagai penilaian terhadap pribadi atas kelayakan yang diekspresikan dalam sikap yang dianut individu. Mengembangkan harga diri yang positif memungkinkan individu untuk mengatasi dengan lebih efektif tekanan dan kecemasan hidup. Jadi aktivitas olahraga bisa berpengaruh namun tidak bisa dilihat dalam satu kali kegiatan, dan dalam melakukan aktivitas olahraga ini harus dilandasi dengan energi yang positif, adapun program tertentu yang harus dilaksanakan untuk melihat perkembangan self esteem tersebut dan dilakukan secara berulang.

1.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah dalam melakukan aktivitas olahraga secara rutin, teratur, dan dengan teknik yang benar dapat meningkatkan self esteem dalam diri seseorang. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi guru, pelatih, dan pembaca dalam melaksanakan pelatihan yang teratur dan dilakukan secara berulang untuk melihat seseorang mempunyai self esteem yang tinggi atau rendah. Maka dari itu hasil dari literatur review ini diharapkan dapat menginspirasi lebih banyak peneliti dalam mengembangkan self esteem melalui aktivitas olahraga untuk kehidupan yang lebih positif.

1.3 Rekomendasi

Rekomendasi penulis kepada pihak-pihak yang berkepentingan terhadap hasil penelitian ini dan penulis merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan self esteem pada seseorang untuk hidup yang lebih positif dan menghasilkan langkah-langkah program latihan yang teratur. Selain itu peneliti dimasa depan dapat lebih mengembangkan self esteem melalui aktivitas olahraga dalam pembelajaran maupun dalam kehidupan sehari-hari.