

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **4.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka penulis dapat menarik simpulan bahwa: tingkat kepercayaan diri atlet taekwondo pada masa latihan adalah Jawa Barat sebesar 77% dan atlet taekwondo Banten sebesar 67%

#### **4.2 Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah ditempuh oleh penulis serta kesimpulan, penulis dapat memberikan beberapa saran, yaitu:

1. Kepercayaan atlet taekwondo perlu diperhatikan dan ditingkatkan lebih lagi pada masa latihan.
2. Penting bagi pelatih untuk tidak hanya memperhatikan aspek fisik saja, namun aspek lainnya juga.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.