

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat:

- 5.1.1 Latihan *self-talk* berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri pada cabang olahraga bulutangkis.
- 5.1.2 Latihan *self-talk* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis.
- 5.1.3 Latihan *Self-talk* dan latihan konvensional terdapat perbedaan pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri dan peningkatan hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk:

- 5.2.1 Pelatih bulutangkis dapat membuat program latihan yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri dan hasil *dropshot*. Dengan metode latihan yang tepat akan dihasilkan peningkatan kepercayaan diri untuk menunjang hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis.
- 5.2.2 Untuk para atlet (tanpa pelatih) hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan latihan peningkatan kepercayaan diri untuk menunjang hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis agar atlet dapat mengikuti pertandingan dengan maksimal.

#### **5.3 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan tindakan. Penulis berharap agar beberapa saran berikut dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi semua pihak yang membacanya serta yang berkaitan dengan kepelatihan. Adapun beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran adalah sebagai berikut:

- 5.2.1 Bagi pelatih atau pembina olahraga, penulis menyarankan khususnya untuk olahraga bulutangkis agar dapat dijadikan sebagai bahan latihan dan evaluasi serta rekomendasi membina dan menangani atlet-atlet dalam meningkatkan kepercayaan diri bulutangkis mengenai penerapan latihan *self-talk* untuk meningkatkan prestasi.
- 5.2.2 Bagi para atlet khususnya agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam latihan ataupun pertandingan.
- 5.2.3 Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini dan bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan serta cakupan yang luas, karena penulis masih memiliki banyak kekurangan dalam penelitian yang perlu diperbaiki dan di kaji lebih dalam lagi sehingga penelitian selanjutnya akan jauh lebih baik.