

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Terdapat perbedaan yang signifikan *self talk* positif antara laki – laki dan perempuan. Sedangkan untuk *self talk negative* tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki – laki dan perempuan.
- 2) Tidak terdapat pengaruh *self talk* terhadap performa berdasarkan gender laki – laki dan perempuan terhadap performa atlet.

#### **5.2 Implikasi**

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dan menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca khususnya bagi atlet pelajar atau siswa ekstrakurikuler futsal. Bahwa sedikitnya *self talk* khususnya *self talk* positif baik untuk performa atlet dalam bertanding meskipun dalam penelitian ini tidak terdapat pengaruh akan tetapi sedikitnya *self talk* berpengaruh terhadap performa atlet. Penulis berharap dalam penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam segi teoritis maupun praktis untuk perkembangan olahraga pada umumnya. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi penelitian yang akan datang dan menjadi wawasan bagi pembaca.

#### **5.3 Rekomendasi**

Dalam melakukan penelitian penulis menyadari kelemahan dalam penelitian ini yaitu jumlah sampel yang sedikit dan tidak diberikannya pelatihan *self talk* terlebih dahulu. Maka dari itu, peneliti merekomendasikan dimasa mendatang untuk mencari perbedaan *self talk* berdasarkan gender dengan jumlah sampel yang lebih besar serta dengan cabang olahraga lainnya. Dan bandingkan variable *self talk* dengan variable lainnya seperti *self esteem*.