

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan keputusan bahwa

1. Terdapat kontribusi fungsional positif yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap performa senam,
2. Terdapat kontribusi fungsional negatif yang signifikan antara kecemasan terhadap performa senam, dan
3. Terdapat kontribusi fungsional positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap performa senam.

Dengan demikian ketiganya memiliki hubungan yang cukup kuat.

5.2 Implikasi

1. Diharapkan penelitian ini dijadikan rekomendasi oleh banyak pihak khususnya para pelatih senam.
2. Penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi dalam mengukur tingkat kepercayaan diri, kecemasan dan performa senam.
3. Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu alasan setiap pelatih senam untuk lebih memerhatikan kemampuan kepercayaan diri, kecemasan dan performa atlet

5.3 Rekomendasi

1. Pada peneliti selanjutnya disarankan agar dapat dilakukan pada cabang olahraga lain untuk menunjang prestasi.