

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V merupakan paparan mengenai simpulan dan saran terhadap penelitian yang sudah dilakukan pada atlet panahan remaja terkait pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *self-talk* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri pada atlet panahan remaja. Pada variabel *self-talk* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara dimensi kognitif dan motivasional. Sedangkan, pada variabel kepercayaan diri menunjukkan perbedaan dengan penelitian sebelumnya bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan dalam kepercayaan dirinya.

B. Rekomendasi

Pada penelitian ini terdapat beberapa rekomendasi yang berkaitan untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Atlet Panahan

Atlet panahan remaja dapat melakukan *self-talk* menyesuaikan dengan aspek kognitif dan motivasional agar dapat mencapai performa yang maksimal, baik dalam latihan maupun pertandingan.

2. Pelatih

Self-talk memiliki peranan penting dalam memengaruhi kepercayaan diri atlet, pelatih mendapatkan acuan untuk terus memberikan arahan atau instruksi agar atletnya melakukan *self-talk* positif.

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait *self-talk* dan kepercayaan diri sebaiknya dapat memperluas pada faktor lainnya yang berkaitan, baik faktor internal maupun eksternal yang memengaruhi. Berdasarkan penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara aspek kognitif dan aspek motivasional pada *self-talk* yang memengaruhi kepercayaan diri atlet, hal tersebut juga dapat dieksplorasi

oleh peneliti selanjutnya terkait dinamika dan hal apa yang membedakan kedua aspek *self-talk* ditinjau dari tujuan (*goals*) yang ingin dicapai atlet. Selain itu, peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan penyebaran data kuesioner secara merata ke seluruh wilayah di Indonesia.