

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI & REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Kepercayaan diri adalah aspek penting yang harus dimiliki atlet. Kepercayaan diri seorang atlet dapat meningkatkan performa dalam pertandingan. Pada penelitian ini, peneliti melihat adanya perbedaan pada dua cabang olahraga dalam tingkat percaya dirinya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya maka kesimpulan dari penelitian ini antara lain.

1. Pada cabang olahraga bola tangan dan polo air putra diperoleh hasil adanya perbedaan skor rata-rata dilihat dari hasil pengujian SPSS dengan uji *independent sample test*. Nilai *ssig (2-tailed)* dengan hasil 0,000. Taraf signifikansi yang ditetapkan pada pengujian ini sebesar 5% atau 0,05 dan syarat pengujian hipotesis adalah nilai sig. kurang dari 0,05 maka  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada perbedaan tingkat kepercayaan diri antara pemain bola tangan dan pemain polo air putra Jawa Barat secara signifikan. Secara keseluruhan rata-rata kepercayaan diri atlet polo air sebesar 4,19 lebih tinggi dibandingkan dengan atlet bola tangan yang hanya 3,81.
2. Pada cabang olahraga bola tangan dan polo air putra diperoleh hasil adanya perbedaan skor rata-rata dilihat dari hasil pengujian SPSS dengan uji *independent sample test*. Nilai *ssig (2-tailed)* dengan hasil 0,004. Taraf signifikansi yang ditetapkan pada pengujian ini sebesar 5% atau 0,05 dan syarat pengujian hipotesis adalah nilai sig. kurang dari 0,05 maka  $H_1$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada perbedaan tingkat kepercayaan diri antara pemain bola tangan dan pemain polo air putri Jawa Barat secara signifikan. Secara keseluruhan rata-rata kepercayaan diri atlet polo air sebesar 3,94 lebih tinggi dibandingkan dengan atlet bola tangan yang hanya 3,58.

Terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri pada cabang olahraga tim bola

Rizka Dewi Nur Fadillah, 2023

PERBANDINGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI OLAHRAGA PERMAINAN BEREGU DI DARAT (BOLA TANGAN) DAN DI AIR (POLO AIR) JAWA BARAT

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

tangan dan tim polo air putra dan putri Jawa Barat. Berdasarkan pengujian, tim polo air putra dan putri memiliki tingkat kepercayaan diri lebih dibandingkan tim bola tangan putra & putri.

## **5.2 Implikasi**

Hasil penelitian ini menemukan bahwa hasil penelitian terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap prestasi olahraga, pada penelitian olahraga permainan beregu di cabang olahraga bola tangan dan polo air. Adanya penelitian ini membuat wawasan para pelatih menjadi bertambah dalam memberikan berbagai jenis program latihan psikologis khususnya mental dan kepercayaan diri sehingga mampu mencetak atlet yang berprestasi.

## **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan tingkat kepercayaan diri olahraga permainan beregu di darat (bola tangan) dan di air (polo air) Jawa Barat, penulis mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kesiapan mental atlet, seyogianya pelatih memberikan pembekalan dalam pembentukan mental terhadap atlet diantaranya seperti aspek kepercayaan diri dan kedisiplinan.
2. Membentuk dan memperkuat komunikasi dalam tim yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri tim.
3. Banyaknya latihan antar club, yang bertujuan untuk memberikan atlet tambahan pengalaman, memberikan atlet pengalaman serta memberikan atlet kesempatan untuk berlatih dan menunjukkan kemampuannya.
4. Melalui pertandingan dan pelatihan mental, atlet akan lebih percaya diri serta disiplin ketika melaksanakan proses latihan dan ketika mengikuti pertandingan lainnya.
5. Kepada pelatih diharapkan dapat lebih tegas dalam latihan, agar atlet dapat tepat waktu dan menghargai waktu.

Rizka Dewi Nur Fadillah, 2023  
PERBANDINGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI OLAHRAGA PERMAINAN BEREGU DI DARAT  
(BOLA TANGAN) DAN DI AIR (POLO AIR) JAWA BARAT  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)