

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kepercayaan diri siswa yang mengikuti unit kegiatan taekwondo, bulutangkis, dan bola basket di SMPN 5 Bandung. Maka penulis merumuskan kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) siswa yang mengikuti unit kegiatan taekwondo, bulutangkis dan bola basket di SMPN 5 Bandung.
2. Dengan mengikuti unit kegiatan olahraga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa yang berada di SMPN 5 Bandung.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan, maka pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan atau mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Dengan mengikuti ekstrakurikuler olahraga dapat membantu dan meningkatkan kepercayaan diri siswa.
2. Penulis menyarankan untuk mengutamakan ekstrakurikuler bela diri karena lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri siswa dibandingkan ekstrakurikuler permainan olahraga di SMPN 5 Bandung.