

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Secara umum dapat disimpulkan bahwa :

1. Gambaran *self confidence* pada anak usia 10-12 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri pencak silat berada pada kategori baik.
2. Gambaran *self confidence* anak usia 10-12 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan berada pada kategori cukup.
3. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan serta hasil pengolahan dan analisis data, terdapat perbedaan yang signifikan antara *self confidence* pada anak usia 10-12 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler beladiri pencak silat dibanding dengan olahraga permainan, siswa/i yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat memiliki *self confidence* yang lebih kuat dibandingkan dengan anak usia 10-12 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan.

#### B. Saran

Sesuai kesimpulan, penulis membuat saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa ekstrakurikuler beladiri dan olahraga permainan agar terus meningkatkan *self confidence* yang positif dengan menambah intensitas latihan dan bertanding agar memiliki pengalaman bertanding dan pengalaman atau sebagai salah satu faktor internal yang bisa mempengaruhi pembentukan *self confidence*.

2. Bagi para orang tua, guru, pelatih ekstrakurikuler, sebagai bahan acuan untuk membimbing, mendidik, dan mengarahkan para siswa/i untuk memiliki *self confidence* yang kuat.
3. Penelitian perlu diadakan lagi untuk melihat seberapa besar pengaruh yang dihasilkan dari ekstrakurikuler bela diri pencak silat dan olahraga permainan dapat membentuk *self confidence*.

