

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penghitungan dan analisa data dari semua data yang diperoleh mengenai hubungan antara *self-talk* dan kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon do CTC-Kartika Kota Bandung, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-talk* dengan prestasi atlet Tae Kwon do CTC-Kartika Kota Bandung.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon do CTC-Kartika Kota Bandung.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-talk* dan kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon do CTC-Kartika Kota Bandung, penulis mengemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Selain faktor fisik, teknik, dan taktik. Seorang pelatih harus juga memperhatikan faktor mental dalam hal ini *self-talk* dan kepercayaan diri dari setiap atletnya .
2. Pada saat latihan dan diharapkan adanya program latihan yang khusus untuk pelatihan mental, agar mental dari atlet khususnya *self-talk* dan kepercayaan dirinya dapat dibangun sehingga dapat memberikan efek positif kepada latihan lain yang berdampak kepada hasil akhir atau prestasi yang akan diraih.