

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan tingkat kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga perorangan di SMA Negeri Jatinangor Kabupaten Sumedang diperoleh kesimpulan, yaitu “Tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kepercayaan diri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga perorangan di SMA Negeri Jatinangor Kabupaten Sumedang”.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah penulis lakukan di SMA Negeri Jatinangor Kabupaten Sumedang terhadap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu (sepakbola) dan ekstrakurikuler olahraga perorangan (karate), dengan ini penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa ekstrakurikuler olahraga beregu (sepakbola) dan perorangan (karate) agar terus meningkatkan kepercayaan diri dengan menambah intensitas latihan dan bertanding supaya siswa/atlet memiliki pengalaman bertanding dan bisa berprestasi.

2. Kepada pihak sekolah untuk memberi dukungan terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga supaya siswa/siswi lebih percaya diri mengikuti ekstrakurikuler olahraga.
3. Dengan mengikuti ekstrakurikuler olahraga membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa/siswi.
4. Penulis senang dan bangga apabila ada peneliti yang berkeinginan mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

