

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kepercayaan diri dengan performa atlet bola voli Desa Kawunglarang, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan performa atlet bola voli. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik tingkat kepercayaan diri yang dimiliki atlet, maka semakin baik pula performa yang ditampilkan dalam permainan bola voli.

Kepercayaan diri menjadi salah satu faktor psikologis yang berperan dalam mendukung kemampuan atlet saat melakukan berbagai teknik dasar permainan, seperti servis, passing, smash, dan block. Atlet yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung mampu bermain lebih tenang, berani mengambil keputusan, serta mampu mempertahankan penampilannya ketika menghadapi situasi pertandingan maupun latihan.

Dengan demikian, rumusan masalah penelitian mengenai hubungan antara kepercayaan diri dengan performa atlet bola voli dapat dijawab, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan performa atlet bola voli dapat diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi berbagai pihak. Atlet bola voli Desa Kawunglarang diharapkan dapat terus meningkatkan kepercayaan diri melalui latihan yang teratur, pengalaman bertanding, serta evaluasi terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga mampu menampilkan performa terbaik pada saat latihan maupun pertandingan.

Pelatih diharapkan tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan teknik, tetapi juga memberikan perhatian terhadap aspek psikologis atlet, khususnya kepercayaan diri, melalui pemberian motivasi, umpan balik yang positif, serta menciptakan suasana latihan yang mendukung perkembangan mental atlet. Selain itu, pengurus klub atau pembina olahraga diharapkan dapat

menyusun program pembinaan yang memperhatikan keseimbangan antara latihan teknik, fisik, taktik, dan mental sehingga kemampuan atlet dapat berkembang secara optimal.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak, melibatkan atlet dari klub atau daerah yang berbeda, serta menambahkan variabel lain yang diduga berhubungan dengan performa atlet, seperti motivasi berprestasi, kecemasan bertanding, pengalaman latihan, kondisi fisik, maupun dukungan sosial agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Penelitian hanya dilakukan pada atlet bola voli Desa Kawunglarang sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh atlet bola voli di daerah lain. Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian juga relatif terbatas sehingga dapat memengaruhi tingkat ketelitian hasil analisis statistik.

Selain itu, penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara kepercayaan diri dan performa atlet, sedangkan masih terdapat berbagai faktor lain yang dapat memengaruhi performa atlet, seperti kondisi fisik, motivasi, bertanding, kualitas latihan, dukungan pelatih, dan faktor lingkungan yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Pengukuran variabel kepercayaan diri menggunakan instrumen angket juga sangat bergantung pada kejujuran serta persepsi masing-masing responden ketika memberikan jawaban, sehingga hal tersebut menjadi salah satu keterbatasan dalam penelitian ini.