

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat dideskripsikan secara rinci tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat jauh pada PON remaja I Provinsi Jawa Timur tahun 2014 dari sampel 20 orang, sebanyak 3 orang atlet (15%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan katagori sangat tinggi, sebanyak 13 orang atlet (65%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan katagori tinggi, sebanyak 4 orang atlet (20%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan katagori rendah dan tidak ada atlet (0%) mempunyai tingkat kepercayaan diri dengan kategori sangat rendah.

B. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat jauh pada PON Remaja I Provinsi Jawa Timur tahun 2014 masuk kedalam kepercayaan diri katagori tinggi. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat berimplikasi praktis, terutama bagi pihak-pihak yang berperan dalam pengembangan cabang olahraga atletik.

Penelitian ini juga merupakan masukan yang sangat bermanfaat bagi para atlet remaja atletik nomor lompat jauh, bahwa betapa pentingnya kepercayaan diri dalam memaksimalkan kemampuan yang dimiliki oleh individu atlet itu sendiri. Selain itu juga penelitian ini sangat bermanfaat

bagi seorang pelatih atau pembina cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh, sebagai bahan kajian untuk mengetahui dan memahami tentang permasalahan psikologis atletnya dalam perlombaan. Sudah saatnya pelatih menyadari bahwa dalam memberikan program latihan, pelatih tidak hanya memberikan program fisik saja, program latihan secara psikologis juga harus dimasukkan dalam proses latihan. Dengan demikian diharapkan pelatih dan atlet dapat mengatasi permasalahan-permasalahan dalam lapangan yang menyangkut tentang aspek psikologis atlet.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diupayakan secara maksimal, tetapi keterbatasan penelitian tidak dapat dihindarkan. Keterbatasan penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya sebatas mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet atletik nomor lompat jauh pada PON remaja I Provinsi Jawa Timur tahun 2014 saja.
2. Dalam penelitian ini hanya didasarkan dengan isian pernyataan pada angket saja sehingga memungkinkan adanya unsur kurang obyektif dalam proses pengisian pernyataan pada angket, seperti adanya saling kerjasama dalam mengisi angket.
3. Dalam penelitian ini pengambilan data tidak bisa dilakukan sebelum bertanding, dikarenakan atlet fokus pada pemanasan.

Pelatih juga tidak memperbolehkan, sebab bisa mengganggu atlet tersebut.

4. Dalam penelitian ini pengambilan data dilakukan setelah para atlet bertanding, sehingga memungkinkan kondisi fisik yang lelah dan psikis atlet setelah mengetahui hasil pertandingan sangat memengaruhi jawaban para atlet.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, saran relevan yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
 - a. Perlu adanya penelitian yang sejenis dengan variabel yang lebih kompleks sehingga tidak hanya mengetahui tingkat kepercayaan diri saja.
 - b. Untuk melengkapi penelitian yang sejenis sebaiknya menambahkan faktor-faktor yang lainnya.
2. Bagi Atlet
 - a. Lebih meningkatkan latihan dan jam terbang perlombaan, agar kematangan secara psikologis khususnya aspek kepercayaan diri semakin meningkat.
 - b. Selalu berkonsultasi kepada pelatih tentang psikologis khususnya kepercayaan diri, tidak hanya mengenai program latihan fisik saja.

3. Bagi Pelatih/pembina
 - a. Memberikan latihan psikologis kedalam program latihan.
 - b. Selalu meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana cara melatih psikologis kepada atlet.