

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan terdapat pengaruh signifikan dengan arah positif kepercayaan diri terhadap performa puncak atlet karate UKM KKI Universitas Merdeka Malang. Pengaruh positif antara kepercayaan diri dengan performa puncak dapat diartikan bahwa ketika kepercayaan diri tinggi, maka semakin tinggi pula performa puncak pada atlet karate UKM KKI Universitas Merdeka Malang. Kesimpulan tersebut menyatakan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

B. Saran

1. Bagi Atlet

Bagi atlet berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara kepercayaan diri terhadap performa puncak atlet, disarankan agar atlet karate UKM KKI Universitas Merdeka Malang dengan meningkatkan kepercayaan diri, atlet diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri, salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah kondisi fisik yaitu atlet disarankan untuk lebih sering melakukan sparing dan mengikuti kompetisi guna meningkatkan pengalaman bertanding dan kesiapan mental. Selain itu, menjaga kondisi fisik yang prima melalui latihan rutin akan membantu meningkatkan keyakinan diri saat berkompetisi. Lebih konsentrasi, mengatasi tekanan, dan mengoptimalkan potensi mereka dalam meraih performa puncak.

2. Bagi Pelatih

Bagi pelatih berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh signifikan terhadap performa puncak atlet, Pelatih memiliki peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet karate dengan memperhatikan berbagai faktor yang memengaruhinya, seperti pengalaman hidup, dan harga diri. Pelatih dapat memberikan lebih banyak kesempatan bagi atlet untuk mengikuti sparing dan kompetisi guna memperkaya pengalaman hidup mereka dalam menghadapi tekanan dan tantangan di arena pertandingan. Peningkatan harga diri juga dapat dilakukan dengan memberikan umpan balik positif, mengapresiasi perkembangan atlet, serta membangun lingkungan latihan yang mendukung dan menghargai setiap usaha mereka. Dengan mengoptimalkan faktor-faktor ini, pelatih dapat membantu atlet mengembangkan kepercayaan diri yang kuat, yang pada akhirnya berkontribusi pada performa puncak mereka di setiap kompetisi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian serupa, disarankan untuk memperluas cakupan sampel dengan melibatkan atlet dari berbagai klub dan tingkat kejuaraan agar hasil lebih dapat digeneralisasikan. Serta harapan peneliti dapat memperhatikan dan meneliti faktor lain yang belum terungkap. Dengan penelitian yang lebih luas dan mendalam, hasil yang diperoleh dapat menjadi rekomendasi yang lebih efektif bagi pelatih dan atlet dalam meningkatkan performa puncak.