BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis pada atlet menembak di Indonesia, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan prestasi olahraga pada atlet menembak sesuai dengan hipotesis mayor yang diajukan oleh penulis. Kemudian terdapat sumbangan efektif kedua variabel terhadap prestasi yaitu sebesar 49,3%.
2. Terdapat hubungan positif antara dukungan sosial denganprestasi olahraga sesuai dengan hipotesis minor pertama yang diajukan oleh penulis. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka semakin tinggi pula prestasi yang dicapai atletdan begitu pula sebaliknya.
3. Terdapat hubungan positif antara kepercayaan diri dengan prestasi olahraga sesuai dengan hipotesis minor kedua yang diajukan oleh penulis. Semakin tinggi kepercayaandiri yang dimiliki oleh atlet maka semakin tinggi pula prestasi yang dicapai aletdan begitu pula sebaliknya.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka penulis dapat memberikan beberapa saran yaitu:

1. Bagi Pengurus Besar Perbakin

Kepada PB. Perbakin, disarankan untuk selalu meningkatkan prestasi olahraga menembakIndonesia dengan memberikan dukungan bagi para atlet seperti dukungan emosional, intrumen, serta bimbingan dan memberikan kesempatan bagi atlet untuk berkembang melalui usaha-usaha peningkatan prestasi olahragapada atlet menembak. Selain itu, untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet, perlu diadakannyaprogrampengembangan diri agar dapat membentuk karakter atlet yang tangguh.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya
   a. Peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang prestasi olahraga, dukungan sosial dan kepercayaan diridiharapkan dapat mengembangkan lebih lanjut penelitian-penelitian sebelumnya, serta mempelajari kekurangan-kekurangan yang ada pada penelitian ini sehingga penelitian yang dilakukan akan lebih berkualitas dan bermanfaat bagi masyarakat.
   b. Peneliti perlu mendampingi subjek dalam mengisi angket penelitian dan menyebarkan angket penelitian pada waktu yang tepat.
   c. Peneliti juga dapat mempertimbangkan faktor-faktor serta aspek-aspek lain dari prestasi olahraga selain dukungan sosial dan kepercayaan diri, untuk dijadikan penelitian lanjutan. Misalnya: mental dankematangan emosi.