

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, ada hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet saat menghadapi pertandingan. Semakin tinggi dukungan sosial pada atlet maka semakin tinggi pula kepercayaan diri pada atlet saat menghadapi pertandingan, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian hipotesis dapat diterima. Hasil menunjukkan dukungan sosial memiliki sumbangan efektif sebanyak 34,57% yang berarti penelitian baik untuk dilakukan.

#### 6.2. Saran

Dibawah ini adalah saran peneliti berdasarkan penelitian yang telah dilakukan:

1. Bagi Pelatih

Hasil pada penelitian ini menunjukkan hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet taekwondo saat menghadapi pertandingan. Hendaknya pelatih tetap memberikan perhatian kepada atlet agar atlet merasa nyaman dalam bertanding (dukungan emosional), lalu selalu memberikan pujian atau menghargai apapun usaha yang telah dilakukan oleh atlet sehingga atlet merasa dihargai atas segala usahanya (dukungan penghargaan), lebih meningkatkan pemenuhan kebutuhan yang diperlukan oleh atlet sehingga atlet merasa aman dan lebih optimis dalam bertanding (dukungan instrumental), yang terakhir hendaknya meningkatkan pemberian informasi berupa saran, ide, dan

*feedback* dari sesama atlet maupun pada pelatih sehingga atlet selalu *update* dan lebih siap mengenai informasi penting saat menghadapi pertandingan (dukungan informatif). Oleh sebab itu, penelitian ini dapat menjadi acuan atlet dan pelatih untuk mempertahankan dan meningkatkan dukungan sosial.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat mendalami penelitian yang telah peneliti lakukan dengan mempertimbangkan situasi yang berbeda seperti kriteria subjek diubah. Kemudian dapat juga menambahkan variabel lain selain dukungan sosial untuk mengetahui faktor lain seperti faktor usia, kondisi fisik, jenis kelamin, atau harga diri yang mungkin berperan atau berpengaruh lebih besar terhadap kepercayaan diri pada atlet taekwondo saat menghadapi pertandingan.

