

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian analisis kesiapan mental dan kepercayaan diri pemain futsal putri IKIP PGRI Pontianak sebelum kompetisi pormasi cup dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil pengisian angket yang diberikan pada 10 sampel yang mengikuti kompetisi menunjukkan bahwa persiapan mental sebelum kompetisi dimulai presentase 80,29% kategori tinggi. Hasil yang didapat juga dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah indikator mempunyai pertimbangan logis, indikator mempunyai kemauan dan kemampuan untuk berkerjasama, indikator mempunyai keberanian untuk bertanggung jawab, indikator mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri, indikator selalu berusaha untuk mendapatkan kemajuan, indikator mampu mengendalikan emosi. Faktor selanjutnya yang mempengaruhi hasil dari kesiapan mental adalah hasil wawancara dan situasi dalam lapangan.
2. Hasil pengisian angket yang diberikan pada 10 sampel yang mengikuti kompetisi menunjukkan bahwa kepercayaan diri sebelum kompetisi dimulai presentase 70,91% kategori tinggi. Hasil yang didapat juga dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah indikator keyakinan pada kemampuan diri, indikator optimisme, indikator objektif, indikator kosekuen, indikator rasional dan realistis. Faktor lainnya yang mempengaruhi hasil kepercayaan diri adalah hasil wawancara, dan situasi yang ada dalam lapangan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menentukan saran sebagai berikut:

1. Manajemen club agar memperhatikan dan memfasilitasi pelatih maupun pemain pada saat latihan dan bertanding.

2. Pelatih agar bisa memberikan latihan mental dan kepercayaan diri yang tepat diberikan pada pemain dan memberikan motivasi pada saat sebelum kompetisi dimulai agar bisa meningkatkan mental dan kepercayaan diri yang dimiliki pemain.
3. Pemain agar giat untuk berlatih sehingga latihan yang sudah diberikan pelatih bisa diterapkan pada saat bermain.
4. Peneliti lain untuk meneliti lebih lanjut tentang latihan atau latihan yang tepat agar bisa meningkatkan latihan mental dan kepercayaan diri dengan melihat presentase hasil penelitian ini.