

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Diskusi dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan pada atlet karate Inkai Kota X dengan rincian:

1. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi untuk menguji hubungan antara variabel dukungan sosial dengan kepercayaan diri, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan klasifikasi yang lemah dan arah hubungan negatif antara variabel dukungan sosial dengan kepercayaan diri.
2. Hasil uji kategorisasi yang dilakukan pada variabel kepercayaan diri menunjukkan bahwa dari 166 responden, 157 responden berada pada kategori rendah, 3 responden berada pada kategori sedang, dan 6 responden berada pada kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri pada atlet karate Inkai Kota X berada pada kategori rendah. Selanjutnya, hasil uji kategorisasi yang dilakukan pada variabel dukungan sosial menunjukkan bahwa dari 166 responden, 1 responden berada pada kategori rendah, 1 responden berada pada kategori sedang, dan 164 responden berada pada kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial pada atlet karate Inkai Kota X berada pada kategori tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan pada atlet karate Inkai Kota X. Penelitian ini menggunakan responden sebanyak 166 orang. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner, hasil yang didapat dilakukan pengujian statistik dengan menggunakan bantuan *software IBM SPSS* versi 27.

Dengan hasil uji hipotesis korelasi $r = -0,388$ dan nilai sig. $< 0,001$ yang menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri dalam menghadapi pertandingan pada atlet karate Inkai Kota X dengan arah hubungan yang negatif dan signifikan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam mengkaji setiap fakta-fakta lain karena adanya keterbatasan dari data yang diperoleh dalam penelitian. Bagi peneliti selanjutnya, direkomendasikan untuk menambahkan mediasi atau ruang lingkup yang lebih luas yang berkaitan dengan kesesuaian nilai individu, nilai organisasi, serta budaya setempat agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih optimal. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengambil topik yang sama untuk memperluas populasi dan sampel penelitian agar dapat diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi atlet, diharapkan dapat mengembangkan kemampuan dalam mengatur regulasi emosi dengan meningkatkan fokus dan melatih ketenangan pikiran. Meningkatkan fokus dapat dilakukan dengan visualisasi dan *self talk* saat akan memulai pertandingan. Visualisasi dengan membayangkan diri melakukan gerakan terbaik dalam lapangan pertandingan dan *self talk* dengan memberi afirmasi, serta penguatan pada diri sebelum masuk dalam lapangan pertandingan. Sedangkan latihan ketenangan dapat dilakukan dengan meditasi dan teknik pernafasan pada waktu latihan. Selain itu, atlet disarankan

untuk konsultasi lebih lanjut dengan pelatih terkait kelebihan dan kekurangan dari performa yang dimiliki. Atlet dapat mengikuti program pelatihan mental dan memotivasi diri dengan membuat tujuan atau *goal setting*.

2. Bagi orang tua, agar lebih mendukung, memperhatikan, serta menjaga kondisi dan keadaan para atlet, sehingga atlet dapat tetap fokus dengan tujuannya.
3. Bagi pelatih dan pengurus tempat berkembangnya para atlet, agar dapat membuat variasi latihan dan memperbaharui teknik gerakan yang akan diajarkan, sehingga atlet tidak mudah jenuh dan mendapat ilmu baru secara berkelanjutan.

