

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

1. Terdapat hubungan yang positif antara *self-efficacy* dan *flow* pada atlet *baseball* yang mengikuti PELATDA Jawa Barat. artinya, semakin tinggi *self-efficacy* pada altet maka semakin tinggi juga *flow* yang dialami begitupun sebaliknya.
2. Keempat aspek *self-efficacy* yaitu yaitu daya tahan menghadapi rintangan dan kegagalan, pengendalian reaksi emosional, usaha yang dikerahkan, dan pilihan yang dibuat memiliki hubungan yang erat dengan *flow* pada atlet *baseball* yang mengikuti pelatda Jawa Barat.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Saran Teoretis

Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa, disarankan untuk melakukan penelitian untuk fokus pada salah satu aspek pada *self-efficacy*, yaitu pada aspek daya tahan menghadapi rintangan dan kegagalan, pengendalian reaksi emosional, usaha yang dikerahkan, atau pilihan yang dibuat agar data yang didapat lebih mendalam. Selain itu peneliti juga disarankan untuk mengecek terlebih dahulu mengenai kesesuaian item yang akan dipakai dengan item pada kuesioner asli.

##### 5.2.2 Saran Praktis

1. Pelatih dan *official* dapat mengembangkan *self-efficacy* para atlet terlebih dahulu, seperti membuat komitmen dengan para atlet, memotivasi dan membantu atlet ketika gagal atau merasa kesulitan dengan latihan yang

dijalani, dan membantu atlet untuk fokus dengan kegiatan yang sedang dilakukan agar atlet dapat mencapai *flow*.

2. Bagi para atlet, dapat lebih merasa yakin dengan diri sendiri, merasa mampu bertahan dan bangkit ketika menghadapi situasi yang berat dan kalah pada saat bertanding, dan menanamkan tujuan yang ingin dicapai tim kedalam diri dan merasa tujuan tersebut merupakan sesuatu yang perlu dicapai sehingga dapat menikmati latihan dan pertandingan yang dijalani.

