

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Atlet basket putri divisi I mayoritas (66,7%) memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Mereka merasa yakin bahwa mereka mampu untuk masuk dalam tim Kobanita. 33,3% memiliki *self-efficacy* yang rendah. Mereka merasa kurang yakin bahwa mereka mampu untuk masuk dalam tim Kobanita.
2. Atlet basket putri divisi I dengan derajat *Self-efficacy* tinggi, mereka juga memiliki keyakinan yang tinggi dalam kemampuannya membuat pilihan masuk dalam tim Kobanita agar menjadi atlet basket yang profesional, yakin dapat mengeluarkan usaha yang optimal seperti rajin datang ke tempat latihan ketika ada latihan *sparring partner* agar masuk dalam tim Kobanita, yakin terhadap kemampuannya untuk bertahan saat menghadapi rintangan seperti tetap berlatih walaupun sedang mengalami cedera pada kaki guna memperbaiki kekurangan yang dimiliki agar masuk dalam tim Kobanita, serta yakin terhadap kemampuannya dalam mengatasi perasaan-perasaan negatif seperti tidak merasa putus asa dalam menghadapi

kegagalan yang dialami dalam berlatih basket agar masuk dalam tim Kobanita.

3. Atlet basket putri divisi I dengan derajat *Self-efficacy* rendah, mereka merasa kurang yakin akan kemampuannya dalam menentukan pilihan untuk mencapai keberhasilan dalam berlatih basket seperti kurang menggunakan strategi yang diajarkan pelatih untuk menghadapi tim lawan, kurang yakin akan kemampuannya dapat mengeluarkan usaha yang optimal seperti malas datang ke tempat latihan ketika ada latihan *sparring partner* untuk masuk dalam tim Kobanita, kurang yakin akan kemampuannya untuk dapat bertahan saat dihadapkan pada rintangan seperti tidak datang berlatih saat sedang mengalami cedera pada kaki sehingga kurang dapat memperbaiki kekurangan yang dimiliki untuk masuk dalam tim Kobanita, serta kurang yakin terhadap kemampuannya mengatasi perasaan-perasaan negatif seperti merasa putus asa jika tidak dapat mencetak skor tinggi saat menghadapi pertandingan untuk masuk dalam tim Kobanita.
4. Bagi atlet basket putri divisi I dengan derajat *self-efficacy* tinggi, sumber informasi yang mendukung *self-efficacy* adalah *Social / verbal persuasion*. Hal ini terlihat dari atlet basket putri divisi I yang memiliki *self-efficacy* tinggi maupun rendah bahwa atlet basket putri divisi I yang mendapat *support* atau dukungan dari figur yang signifikan mempengaruhi mereka

dalam berlatih basket untuk masuk dalam tim Kobanita sehingga dapat meyakinkan mereka untuk berhasil.

## 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian ini dapat diajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

### 5.21 Saran Untuk Penelitian Lanjutan

- Bila studi yang serupa dilakukan baik di kota Bandung maupun di kota lain sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih mendalam tentang *self-efficacy* yang dapat menghambat para atlet basket untuk masuk dalam tim Kobanita.
- Bagi peneliti lain yang hendak melanjutkan penelitian ini dapat disarankan untuk meneliti pengaruh sumber-sumber *self-efficacy* yang paling berpengaruh terhadap derajat *self-efficacy atlet basket* untuk masuk dalam tim Kobanita.

### 5.22 Saran Guna Laksana

- Bagi para pelatih basket atau manager, dari penelitian ini mendapatkan informasi mengenai keyakinan akan kemampuan para atlet dalam berlatih basket maupun saat menghadapi pertandingan basket dan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam membantu para atlet didiknya meningkatkan

performa yang meliputi persiapan fisik, teknik (teori dan praktek), taktik/strategi, serta mental sehingga dapat masuk dalam team Kobanita.

- Bagi atlet basket putri Divisi I, diharapkan dapat memberi pemahaman tentang pengembangan diri akan keyakinan tentang kemampuannya terhadap pilihan yang dibuat, usaha yang dikeluarkannya, daya tahan saat dihadapkan pada rintangan atau kegagalan, serta keyakinan akan kemampuannya dalam mengatasi perasaan-perasaan yang negatif.
- Bagi atlet basket putri divisi I yang memiliki *self-efficacy* tinggi diharapkan tetap mempertahankan keyakinan dirinya untuk masuk dalam tim Kobanita dan disarankan agar dapat terus menghayati keberhasilan yang telah dapat diraih serta menetapkan target-target untuk meraih prestasi yang lebih baik.
- Bagi atlet basket putri divisi I yang memiliki *self-efficacy* rendah diharapkan dapat mencari solusi secara verbal atau mengikuti pelatihan dalam menghadapi hambatan-hambatan untuk masuk dalam tim Kobanita.