

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh *Self Talk* terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Pemain Bola Voli Klub Tanah Sekudung.

5.2 Saran

Dari kesimpulan di atas, maka saran-saran yang peneliti tuliskan adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan member referensi bagi peneliti lain atau peneliti selanjutnya serta menambah pengetahuan dan khazanah keilmuan di bidang psikologi olahraga.
2. Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi peneliti dan pembaca, terkhusus mengenai aspek-aspek yang penting diperhatikan agar *self talk* dan kepercayaan diri yang timbul pada atlet diharapkan dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet ketika turnamen dan latihan.