

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan pemakaian taping terhadap kepercayaan diri atlet futsal Kabupaten Labuhan Batu Utara tahun 2021 yang mana dapat dibuktikan dengan hasil dari penelitian dengan menggunakan rumus persentase dari pengisian angket yang disebar ke pada subjek penelitian. Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya dalam pemakaian taping dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet futsal yang ada di Kabupaten Labuhan Batu Utara tahun 2021.

5.2. Saran

Sebagai keberlanjutan untuk memberikan masukan/saran dari sebuah kesimpulan yang diperoleh, sehingga dari penelitian ini yang mana untuk mengetahui hubungan pemakaian *taping* yang nantinya dapat meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi saran yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dalam penggunaan taping bisa meningkatkan kepercayaan diri atlet futsal yang ada di Kabupaten Labuhan Batu Utara, sehingga dari penelitian ini bisa menjadi suatu media untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet.

2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan mengembangkan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih dan atlet jangan hanya berfokus kepada penggunaan *taping* saja untuk meningkatkan kepercayaan diri, akan tetapi ada juga atlet yang merasa tidak nyaman dalam penggunaan *taping* tersebut sehingga atlet tersebut merasa risih ketika bertanding.
4. Selain itu penelitian ini juga dapat digunakan oleh peneliti lain ke cabang olahraga lain yang membutuhkan cara meingkatkan kepercayaan diri seorang atlet untuk mendukung prestasi dalam meraih prestasi tertinggi.

THE
Character Building
UNIVERSITY