

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, peneliti membuat beberapa kesimpulan sebagai berikut;

1. Peneliti menggunakan 5 atlet sebagai responden penelitian, yaitu MF, AR, AL, SI, dan AB. Sebelum melakukan bimbingan kelompok keenam responden memiliki tingkat kepercayaan diri yang bisa dikatakan rendah disebabkan kurang percayanya pada skill yang dimiliki, tegang ketika melihat lawan yang postur tubuhnya lebih besar dari pada dirinya, tegang ketika melihat penonton yang banyak, merasa tidak percaya diri ketika sudah memasuki lapangan pertandingan, tegang ketika melihat tim lawan mempunyai permainan dan skill yang lebih tinggi daripada timnya.
2. Peneliti menerapkan metode bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *role playing* atau teknik bermain peran untuk menunjang proses berjalannya kegiatan bimbingan kelompok. Dalam hal ini, pada teknik *role*

*playing* peneliti menggunakan bentuk bermain peran makro, dimana dalam teknik bermain peran makro ini responden berperan langsung dalam melakukan kegiatan tersebut dengan menggunakan objek idolanya masing-masing untuk diperankan oleh masing-masing individu.

3. Setelah melaksanakan bimbingan kelompok, para responden ataupun atlet yang berada di Anbu Futsal Academy Regional Pontang ini merasa ada peningkatan dalam hal kepercayaan dirinya. Peningkatan kepercayaan diri terlihat dari sejak melakukan bimbingan kelompok. Para responden mengatakan bahwa setelah mereka mengikuti dan melakukan kegiatan bimbingan kelompok mereka merasa kepercayaan diri yang ada pada dirinya mulai meningkat daripada sebelumnya, dan mereka siap berlatih lebih giat lagi untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal, terutama dalam hal kepercayaan diri dan teknik-teknik futsal yang lainnya.

## **B. Saran-saran**

Setelah melakukan proses penelitian, analisis dan kesimpulan, peneliti menyampaikan beberapa saran, yaitu :

1. Atlet Anbu Futsal Academy Regional Pontang harus selalu menjaga semangatnya untuk berlatih. Terlebih mereka mempunyai kendala di dalam kepercayaan diri mereka. Sejatinya, kepercayaan diri adalah sesuatu yang sangat penting yang harus dimiliki seorang atlet futsal untuk menunjang permainan mereka di dalam lapangan futsal. Karena menurut beberapa pandangan para pemain yang sudah masuk ke dalam pemain profesional, kepercayaan diri adalah hal utama untuk mencapai sebuah tujuan dan kemenangan, bahkan skill akan terlatih sendiri jika kita sudah mempunyai kepercayaan diri yang tinggi.
2. Pelatih kepala dan para pemain senior harus bisa lebih memperhatikan atlet yang berada di Anbu Futsal Academy, terlebih di Anbu Futsal Academy Regional Pontang yang menurut peneliti para pemainnya masih dibawah rata-rata dalam hal skill, fisik, dan tingkat kepercayaan diri dibanding Anbu Futsal Academy dari semua regional yang lainnya.

