

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa bermain sepak takraw memiliki pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri pada santriwan kelas VII Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Ar-Rahman Palembang.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan penelitian serta analisis yang telah peneliti lakukan, maka peneliti menyarankan beberapa hal yang diberikan kepada pihak-pihak terkait, diantaranya:

##### **5.2.1 Bagi Subjek Penelitian**

Bagi para santriwan kelas VII Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Ar-Rahman Palembang yang khususnya masih memiliki rasa tidak percaya diri agar lebih rutin mengikuti kegiatan olahraga, kegiatan Pondok Pesantren sehingga terus melatih tingkat kepercayaan diri.

##### **5.2.2 Bagi Lembaga**

Bagi lembaga Pondok Pesantren Ar-Rahman Palembang diharapkan agar lebih meningkatkan program-program yang membuat santri lebih percaya diri untuk tampil dan berani bersaing. Karena yang mendapatkan manfaatnya tidak hanya segelintir orang namun seluruh santri yang ada di lingkungan pondok pesantren, sehingga dapat mengingat akan fitrahnya serta dapat menambah kesadaran pada diri individu ketika

pulang bermasyarakat hingga menjadi individu yang membawa aura positif kepada masyarakat.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik membahas mengenai olahraga sepak takraw dengan metode eksperimen agar lebih memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Pengontrolan subjek sebaiknya dilakukan dengan sangat ketat, agar kita bisa memperhatikan variabel yang akan mempengaruhi variabel internal.
2. Untuk kepentingan lanjutan, sebaiknya alat ukur dalam penelitian ini diperbaiki dan dikembangkan lagi.
3. Pada saat pengambilan data *pre-test* dan *post-test* serta pada saat pemberian perlakuan bermain sepak takraw untuk memperhatikan kondisi subjek, lingkungan tempat penelitian, bahan dan alat yang dibutuhkan pada saat penelitian seperti, lapangan yang standar, jaring, net, dan bola yang banyak, karena hal ini akan sangat berpengaruh terhadap hasil yang didapat.