

## BAB V

### KESIMPULAN, SARAN DAN IMPLIKASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dirumuskan, pembahasan, analisis dan hasil penelitian menyatakan bahwa *self-talk* berpengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa dalam *public speaking* karena pelatihan *self-talk* dan *public speaking* ternyata memberikan dampak positif untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri Mahasiswa Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Tahun 2013.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, maka penelitian mengajukan saran:

1. Bagi mahasiswa

Dapat menerapkan hasil dari pelatihan yang telah diberikan untuk di aplikasikan kedalam perkuliahan atau diluar perkuliahan.

2. Bagi kampus (Program Studi Olahraga Rekreasi)

Dengan diadakannya penelitian ini, semoga jurusan olahraga rekreasi dapat membuka mata kuliah *public speaking* atau diadakan pelatihan *public speaking*.

3. Bagi peneliti

Bagi peneliti lain untuk lebih memperdalam dan memperluas tentang *public speaking*.

### C. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dan saran, maka dapat dikemukakan beberapa implikasi berikut:

1. Pelatihan *public speaking* ternyata merupakan langkah yang tepat untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri Mahasiswa Olahraga Rekreasi FIK UNJ.
2. Dalam setiap pelatihan *public speaking* mahasiswa dituntut untuk berani maju ke depan agar mahasiswa tersebut dapat lebih percaya diri ketika berbicara didepan umum.
3. Kampus(BEM jurusan Olahraga Rekreasi) sebaiknya menerapkan program pelatihan *public speaking* dalam kegiatan, PKMJ (pelatihan kepemimpinan mahasiswa jurusan) dan PKMF (pelatihan kepemimpinan fakultas).

## DAFTAR PUSTAKA

Charles Bonar Sirait. *The Power Of Public Speaking*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013.

Charles Bonar Sirait and Friends. *Public Speaking For Teacher* . Jakarta : Kompas Media, 2012.

Dinna-nnur. *Artikel Penelitian. Pengaruh Latihan dan Evaluasi Self-talk Terhadap Penurunan Tingkat Body-Disaccipitation*. 21 April 2015

Fahmi Amrullah. *Buku Pintar Bahasa Tubuh untuk Guru*. Jogjakarta : DIVA Press, 2012.

Helena Olih. *Public Speaking*. Jakarta: PT INDEKS, 2008.

Jalaluddin Rakhmat. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : PT REMAJA ROSDAKARYA, 2012.

Komarudin. *Psikologi Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013.

Martin Perry. *Confidence Booster Mendongkrak Kepercayaan Diri*. Indonesia: Erlangga, 2006.

Mazdalifah, *Komunikasi Intrapersonal Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi*, hal. 123. Jurnal

[http://www.academia.edu/7754045/komunikasi\\_intrapersonal\\_ditinjau\\_dari\\_sudut\\_pandang\\_psikologi\\_komunikasi](http://www.academia.edu/7754045/komunikasi_intrapersonal_ditinjau_dari_sudut_pandang_psikologi_komunikasi). diakses 08:00 , 12 oktober 2015.

Novita Kristi Astuti. *Jurus Kilat Jago Public speaking secara otodidak*.

Jakarta : Laskar aksara, 2011.

Pradipta Sarastika. *Stop Minder dan Grogi Saatnya Tampil Beda Dan Percaya Diri*. Yogyakarta : Araska, 2014.

Pusat bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : PT Gramedia, 2008.

Subibdyo setyobroto. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT. Anem Kosong Anem, 1989.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta, 2010.

Tukiran T dan Hidayat M. *Penelitian Kuantitatif (sebuah pengantar)*. Purwokerto: ALFABETA, 2011.