

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Setelah diadakan penelitian tentang sumber-sumber kepercayaan diri pemain tim sepak bola DKI Jakarta *Sister City* U-14 tahun 2017 dapat disimpulkan bahwa :

Sumber-sumber yang sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri pemain tim sepak bola DKI Jakarta *Sister City* U-14 tahun 2017 secara berurutan sebagai berikut:

1. Pembuktian kemampuan diri (*Demonstration Of Ability*)
2. Kesiapan fisik dan mental (*Physical/mental preparation*)
3. Kompetensi pelatih (*Coaches' Leadership*)
4. Hal positif tentang kemampuan diri (*Mastery*)
5. Dukungan dari lingkungan sosial (*Social Support*)
6. Penampilan fisik (*Physical self/presentation*)
7. Pengalaman dari orang lain yang sukses (*Vicarious experiences*)
8. Memiliki situasi yang menguntungkan (*Situational Favorableness*)
9. Perasaan nyaman terhadap lingkungan pertandingan (*Environmental Comfort*)

## B. Saran

Setelah mengetahui dari sumber-sumber kepercayaan diri tim sepak bola DKI Jakarta U-14 *Sister City* dalam mengikuti tahapan menuju ke suatu pertandingan, maka disarankan :

1. Pembuktian kemampuan diri (*Demonstration Of Ability*), akan lebih baiknya pelatih lebih sering melakukan uji coba sebelum menjalankan laga kompetisi, karena akan menunjang kelebihan mereka masing-masing. setiap individu berbeda-beda sumber kepercayaan dirinya maka dari itu pelatih mesti menanganinya perindividu dan mempunyai data masing-masing anak.
2. Pelatih lebih mengetahui Kesiapan fisik dan mental (*Physical/mental preparation*) mereka karena keyakinan dirinya telah memiliki kesiapan fisik dan mental yang dimana dijadikan sebagai modal dasar baginya dan pelatih harus menjaga meningkatkan itu semua.
3. Kompetensi pelatih (*Coaches' Leadership*) sebagai contoh pelatih Indra Sjafri beliau menjadi icon semua pemain usia muda, siapa tidak kenal dengan beliau yang selalu menjaga karisma dan penampilannya alangkah lebih baiknya kompetensi itu selalu di jaga jangan sesekali mengecewakan pemain karena akan berakibat patal.