

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap kinerja pada atlet INKANAS Jawa Barat, untuk mengetahui Peningkatan Kinerja Melalui Pendekatan Disiplin dan Motivasi dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Gambaran disiplin pada atlet INKANAS Jawa Barat termasuk dalam kategori cukup. Hal ini terlihat dari konsistensi mereka dalam kehadiran yang tepat waktu, mematuhi aturan latihan dan memiliki tanggung jawab yang tinggi terhadap program latihan yang diberikan. Atlet yang disiplin cenderung lebih terstruktur dalam menjalani rutinitas latihan dan persiapan kompetisi. Selanjutnya gambaran motivasi pada atlet INKANAS Jawa Barat termasuk ke dalam kategori cukup. Motivasi terbagi menjadi motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah keinginan untuk mencapai prestasi pribadi dan kecintaan terhadap olahraga dan motivasi ekstrinsik adalah penghargaan dan pengakuan dari pihak luar yang berkontribusi secara signifikan terhadap kinerja atlet. Atlet yang memiliki motivasi yang kuat menunjukkan antusiasme dan komitmen tinggi dalam setiap sesi latihan dan kompetisi. Sementara itu, gambaran kinerja pada atlet INKANAS Jawa Barat berada pada kategori cukup, hal ini dapat diukur melalui beberapa indikator yaitu kualitas teknik, kuantitas pencapaian, ketepatan waktu dalam mencapai target, efektivitas dalam memanfaatkan waktu dan sumber daya, serta kemandirian dalam mengambil inisiatif. Secara umum, kinerja atlet INKANAS Jawa Barat berada pada tingkat yang baik, meskipun terdapat variasi di antara atlet yang disebabkan oleh perbedaan tingkat disiplin dan motivasi. Memahami gambaran ini memungkinkan untuk merancang program pengembangan yang tepat guna mengatasi kekurangan dan memperkuat keunggulan yang dimiliki para atlet.
2. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan di atas, dapat disimpulkan bahwa Disiplin berpengaruh signifikan terhadap Kinerja
3. Berdasarkan hasil penelitian mengenai Motivasi diatas bahwa Motivasi

**Mochamad Zhidan, 2024**

***PENINGKATAN KINERJA MELALUI PENDEKATAN DISIPLIN DAN MOTIVASI (STUDI KASUS PADA ATLET INKANAS JAWA BARAT)***

**Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu**

berpengaruh signifikan terhadap Kinerja

4. Disiplin dan Mosecara simultan berpengaruh signifikan terhadap kinerja

## 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap kinerja atlet INKANAS Jawa Barat, untuk mengetahui pengaruh disiplin dan motivasi terhadap kinerja atlet dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Mengenai gambaran disiplin pada atlet INKANAS Jawa Barat, dimensi absensi memiliki skor terendah yang menunjukkan bahwa banyak atlet INKANAS Jawa Barat tidak memiliki konsistensi, ketaatan, atau kepatuhan terhadap aturan dan jadwal latihan. Oleh karena itu atlet INKANAS Jawa Barat disarankan untuk memperkuat program disiplin melalui pengawasan yang lebih ketat dan konsisten. Implementasi disiplin yang tegas akan membantu meningkatkan keteraturan dan fokus atlet selama latihan dan kompetisi.
2. Mengenai gambaran motivasi pada atlet INKANAS Jawa Barat, dimensi kebutuhan akan prestasi dan kebutuhan akan kekuasaan memiliki skor terendah yang menunjukkan bahwa banyak atlet INKANAS Jawa Barat yang cenderung tidak berfokus pada prestasi individu yang tinggi atau mengambil peran kepemimpinan. Oleh karena itu atlet INKANAS Jawa Barat disarankan agar program pelatihan mencakup kegiatan yang dapat meningkatkan motivasi intrinsik seperti penghargaan, serta motivasi ekstrinsik melalui pemberian insentif atau hadiah bagi atlet yang menunjukkan peningkatan signifikan.
3. Mengenai gambaran kinerja pada atlet INKANAS Jawa Barat, dimensi kualitas, kuantitas dan ketepatan waktu memiliki skor terendah yang menunjukkan bahwa banyak atlet INKANAS Jawa Barat mengalami beberapa kendala dalam mencapai performa optimal mereka. Oleh karena itu atlet INKANAS Jawa Barat disarankan untuk memastikan bahwa kinerja atlet terus meningkat, diperlukan sistem evaluasi kinerja yang terstruktur. Evaluasi ini harus mencakup penilaian terhadap disiplin, motivasi, dan hasil kinerja dalam kompetisi. Dengan demikian, atlet dan pelatih dapat mengetahui area yang perlu diperbaiki dan diberikan umpan balik yang

konstruktif

4. Berdasarkan hasil penelitian, pengaruh disiplin dan motivasi terhadap kinerja berpengaruh secara signifikan. Oleh karena itu, disarankan agar INKANAS Jawa Barat mengembangkan program latihan yang tidak hanya fokus pada teknik dan fisik, tetapi juga pada aspek kedisiplinan dan motivasi, misalnya melalui sesi pelatihan mental dan motivasi yang rutin.