

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai peran pelatih dalam meningkatkan motivasi berprestasi atlet pencak silat di Kota Cimahi, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Tingkat motivasi berprestasi atlet pencak silat di Kota Cimahi berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan melalui kedisiplinan, konsistensi dalam mengikuti latihan, serta semangat untuk mencapai target yang telah ditentukan. Motivasi tersebut sebagian besar bersumber dari faktor internal seperti rasa percaya diri, ambisi pribadi, dan keinginan kuat untuk meraih prestasi.
2. Pelatih berperan signifikan dalam membentuk dan meningkatkan motivasi berprestasi atlet. Peran pelatih yang mencakup komunikasi yang efektif, dukungan emosional, keteladanan dalam disiplin, dan penciptaan suasana latihan yang positif terbukti dapat memengaruhi semangat dan ketekunan atlet dalam berlatih serta bertanding.
3. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara peran pelatih (variabel X) dan motivasi berprestasi (variabel Y) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,491. Ini berarti semakin optimal peran pelatih, maka semakin tinggi motivasi atlet untuk berprestasi.
4. Besaran kontribusi peran pelatih terhadap motivasi berprestasi adalah 24,10%. Sedangkan sisanya sebesar 75,90% dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi fisik, pengalaman bertanding, dukungan sosial, serta kondisi psikologis dan emosional atlet.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pelatih memiliki posisi strategis dalam proses pembinaan atlet pencak silat, tidak hanya sebagai pengarah teknis, tetapi juga sebagai pembentuk karakter dan motivator yang mampu mendorong atlet mencapai performa optimal.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran sebagai bentuk rekomendasi yang dapat dijadikan acuan dalam praktik pembinaan olahraga maupun pengembangan penelitian selanjutnya:

1. Untuk Pelatih:

Pelatih diharapkan dapat meningkatkan kualitas peranannya tidak hanya sebagai instruktur teknis, tetapi juga sebagai pembimbing mental dan motivator. Penguasaan terhadap teknik komunikasi interpersonal, pemberian umpan balik positif, serta pendekatan psikologis yang tepat sangat diperlukan dalam menumbuhkan dan mempertahankan motivasi berprestasi atlet.

2. Untuk Atlet:

Atlet diharapkan mampu menjaga dan meningkatkan motivasi internal yang dimiliki. Meskipun peran pelatih penting, tetapi kesadaran pribadi untuk terus berkembang, menetapkan tujuan, dan mengatasi tantangan merupakan kunci utama dalam meraih keberhasilan dalam olahraga.

3. Untuk Pengurus Organisasi/Perguruan Pencak Silat:

Pengurus disarankan untuk menyediakan pelatihan pengembangan diri bagi pelatih, khususnya dalam bidang psikologi olahraga, kepemimpinan, dan komunikasi efektif. Selain itu, pengurus juga perlu menciptakan lingkungan latihan yang suportif, nyaman, dan mendorong semangat juang atlet.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya:

Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan melibatkan variabel lain seperti dukungan keluarga, kondisi fisik, strategi pelatihan, atau pengalaman bertanding, untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi motivasi berprestasi atlet.