

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil angket dan pengukuran yang telah dilakukan mengenai pengaruh pemberian tayangan video motivasi terhadap motivasi bertanding atlet UKM Softball UPI diperoleh data hasil angket yang kemudian diolah dan dianalisis dengan rumus-rumus statistika. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa adanya pengaruh yang positif antara pemberian tayangan video motivasi dan motivasi bertanding. Penulis menyimpulkan bahwa pemberian tayangan video motivasi terhadap motivasi bertanding atlet UKM Softball UPI memiliki pengaruh yang signifikan.

#### **B. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, selanjutnya penulis mengajukan implikasi atau rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih, pengajar, Pembina olahraga serta rekan-rekan seprofesi serta pihak-pihak yang berkepentingan hasil penelitian ini dapat dijadikan alat ukur untuk membangun mental yang lebih baik sehingga dapat mendorong atlet untuk dapat mencapai prestasi yang optimal.
2. Untuk atlet UKM Softball UPI diharapkan tidak ada perbedaan antara senior dan junior sehingga menghalangi satu sama lainnya untuk saling mendukung dan memotivasi rekan satu timnya.