

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode latihan penetapan tujuan proses memberikan pengaruh signifikan terhadap motivasi olahraga pada atlet bulutangkis pemula usia dini di klub PB. Nasional Cirebon.
2. Metode latihan penetapan tujuan proses memberikan pengaruh signifikan terhadap penguasaan keterampilan dasar *dropshot* pada atlet bulutangkis pemula usia dini di klub PB. Nasional Cirebon.

B. Saran

1. Bagi Atlet

Penggunaan metode penetapan tujuan proses dalam permainan bulutangkis sangat menunjang untuk keberhasilan penguasaan keterampilan dasar bermain bulutangkis. Proses penguasaan setiap keterampilan target dapat memotivasi atlet agar dapat menguasai keterampilan target selanjutnya, sehingga penulis menyarankan kepada setiap atlet agar selalu focus dan menentukan target tertinggi ketika latihan agar hasil latihan dapat maksimal.

2. Bagi Pelatih

Kepada pelatih bulutangkis, hasil penelitian ini membuktikan bahwa penerapan metode latihan penetapan tujuan proses memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan keterampilan *dropshot* dan motivasi olahraga atlet., sehingga

penulis menyarankan untuk menggunakan metode latihan penetapan tujuan proses pada penguasaan keterampilan bulutangkis lainnya yang lebih kompleks.

3. Bagi Klub

Bagi klub PB. Nasional Cirebon yang menyelenggarakan pelatihan pada atlet-atlet pemula sebaiknya tidak hanya menggunakan metode penetapan tujuan proses dalam pelatihan. Klub juga perlu mempertimbangkan penggunaan metode latihan lain guna meningkatkan prestasi atletnya.