

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dan dianalisis data, maka diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara *self-talk* terhadap motivasi intrinsik atlet putra di UKM Pencak Silat UPI Bandung dalam mengikuti latihan. Hal ini dibuktikan dengan hasil besar korelasi adalah 0,712 dengan sig sebesar 0,003. Karena $\text{sig} = 0,003 < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara positive selftalk terhadap motivasi pada atlet putra dengan derajat korelasi tinggi.
2. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara *self-talk* terhadap motivasi intrinsik atlet putri di UKM Pencak Silat UPI Bandung dalam mengikuti latihan. Hal ini dibuktikan dengan hasil besar korelasi adalah 0,609 dengan sig sebesar 0,016. Karena $\text{sig} = 0,016 < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara positive selftalk terhadap motivasi pada atlet putri dengan derajat korelasi tinggi.
3. Hubungan *self-talk* terhadap motivasi intrinsik atlet UKM Pencak Silat UPI Bandung memiliki hubungan yang positif dan signifikan dilihat dari hasil korelasi yang cukup tinggi pada atlet putra dan putri.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, penulis mempunyai saran-saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih, *self-talk* merupakan salah satu metode yang harus dikembangkan dalam dunia olahraga, *self-talk* mempunyai kekuatan atas tindakan atlet selama latihan maupun dalam pertandingan, disarankan agar setiap pelatih mulai menerapkan *self-talk* dalam program latihannya
2. Untuk atlet UKM Pencak Silat UPI Bandung, *self-talk* merupakan teknik yang efektif untuk meningkatkan motivasi atlet dalam latihan maupun dalam pertandingan, dengan kata-kata

yang mempengaruhi pikiran dan perasaan, maka atlet harus membiasakan diri untuk menggunakan *self-talk*.

Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang mendalam.