BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

"Terdapat pengaruh dengan pemberian *pep talks* pelatih terhadap peningkatan motivasi berprestasi atlet pada cabang olahraga beladiri taekwondo, hal ini dibuktikan dari hasil uji hipotesis dalam penelitian ini diperoleh nilai hasil probabilitas 0,000 dan t_{hitung} 12,041 dengan derat kebebasan (df) = 17. Karena nilai probabilitas (Sig.) lebih kecil dari α (0,000 < 0,05) dan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} (12,041 > 1,699) maka maka H_o ditolak dan H_i diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *pep talks* pelatih terhadap peningkatan motivasi berprestasi atlet pada cabang olahraga beladiri taekwondo dengan peningkatan sebesar 80,99% ".

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Dalam penelitian ini diharapkan para pelatih semakin kompeten memberikan pelatihan yang isinya bukan hanya pelatihan fisik, taktik dan tehnik saja. Demikian hal yang menunjang kesemua aspek latihan tidaklah hanya psikomotornya, melainkan kesehatan mentalnya. Kepada para pelatih untuk ikut menyertakan atau memberikan pelatihan mental terutama untuk meningkatan motivasi atlet, dapat dilakukan dengan strategi peningkatan motivasi dengan cara *pep talks* yang berisi kompenen-kompenen latihan secara verbal. Pemberian latihan *pep takls* ini sangat efektif dan praktis sehingga dapat diberikan kepada atlletdalam situasi sebelum dan sesudah latihan, serta pada saat pertandingan.
2. Kepada para atlet diharapkan untuk lebih memahami pelatihan mental karena dalam kompenen latihan tidaklah hanya mencakup aspek fisik, taktik dan tehnik. Agar atlet dapat mencapai puncak prestasi secara maksimal utamanya dengan latihan yang giat untuk mencapai target yang diharapkan dan dorongan motivasi yang kuat baik motivasi secara internal maupun eksternal.

Achmad Farid Maulana, 2017
PENGARUH PEP TALKS PELATIH TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET PADA CABANG OLAHRAGA BELADIRI TAEKWONDO
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3. Kepada para peneliti selanjutnya agar dapat menyempurnakan penelitian tentang latihan *pep talks* dalam ilmu pengetahuan keolahragaan dan cakupan yang lebih luas, karenanya penulis masih merasa terlalu banyak kekurangan dalam penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memacu peneliti selanjutnya agar selalu memperhatikan psikologi dan kesehatan mental atlet terhadap motivasi berprestasi atlet pada cabang olahraga apapun. Sesuai dalam bidang olahraga terdapat banyak sekali hal-hal yang harus di tindak lanjuti dan di teliti dalam segi psikologi atlet. Berbeda cabang olahraga berbeda pula tiap karakter atletnya.