

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN ROKEMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan pada bab sebelumnya tentang hubungan motivasi latihan dengan prestasi atlet wanita angkat besi jawa barat dan perbedaan motivasi atlet wanita dan laki-laki dalam cabang olahraga angkat besi didapat kesimpulan :

- 1) Terdapat hubungan positif yang signifikan antara motivasi latihan dengan prestasi atlet wanita angkat besi Jawa Barat
- 2) Terdapat perbedaan antara motivasi latihan atlet wanita dan atlet laki-laki pada cabang olahraga angkat besi di Jawa Barat.

5.2. Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1. Implikasi

Hasil dari penelitian yang telah dijelaskan menunjukkan bahwa adanya hubungan antara motivasi latihan dengan prestasi atlet wanita dan juga adanya perbedaan antara motivasi latihan atlet wanita dan laki-laki di cabang olahraga angkat besi. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat di jadikan salah satu bahan pertimbangan bagi pelatih dalam mempertahankan motivasi latihan atlet agar tetap terjaga motivasinya baik itu motivasi intrinsik maupun ekstrinsik. Selain dari motivasi, pelatih juga tetap harus memantau para atletnya agar terjaga prestasinya dengan metode-metode latihan yang baru ataupun yang lebih baru ataupun lebih bervariasi agar atlet tetap semangat dan ingin berjuang lebih baik lagi untuk meraih prestasi yang lebih baik lagi, dan juga pelatih bisa lebih meningkatkan

berbagai komponen-komponen lainnya agar bisa menjaga motivasi para atlet tetap terjaga dan bisa mendapatkan prestasi yang di inginkan oleh pelatih, pengurus maupun atlet itu sendiri.

5.2.2. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan, maka peneliti mengajukan beberapa rekomendasi untuk beberapa pihak baik itu pelatih atau pengurus, atlet dan juga bagi penulis lainnya yang ingin melakukan penelitian yang sejenis dengan penelitian ini.

- 1) Untuk para pelatih lebih memperhatikan motivasi para atletnya, khususnya dari motivasi intrinsik seperti memperhatikan kondisi psikologis atlet agar tetap stabil dan juga tidak ada rasa pilih kasih dari pelatih ke atletnya dan tidak membandingkan atletnya satu sama lain.
- 2) Untuk para atlet bisa untuk lebih terus meningkatkan motivasinya khususnya motivasi intrinsik agar lebih semangat lagi melakukan latihan dengan tujuan untuk mencapai prestasi yang lebih dan juga memiliki dorongan dari diri sendiri untuk merasa bahwa prestasi yang diraih itu bisa lebih di tingkatkan lagi.
- 3) Untuk penelitian selanjutnya dianjurkan memakai sampel yang lebih banyak dan tingkatan pertandingannya bisa lebih tinggi seperti PON ataupun SEA GAMES.