

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini disajikan kesimpulan dan saran mengenai hubungan motivasi latihan terhadap prestasi atlet pelajar tunarungu cabang olahraga atletik lari jarak pendek di BPOC kota Bandung.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang telah di kemukakan sebelumnya, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi latihan atlet pelajar tunarungu dengan prestasi cabang olahraga atletik lari jarak pendek di BPOC kota Bandung. Hal ini ditunjukkan oleh koefisien korelasinya sebesar 0,860 sedangkan rho ; $n = 10$ alpha = 5 % sebesar 0,648

Uji signifikansi membuktikan bahwa koefisien korelasi sebesar 0,860 adalah signifikan pada $\alpha 0.05$ % dengan harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($4,761 > 2,306$). Hal ini dapat diartikan terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi latihan terhadap prestasi atlet pelajar tunarungu. Maka dengan demikian hipotesis yang diajukan penulis : " Terdapat korelasi yang signifikan antara variabel motivasi latihan (X) dan prestasi atlet pelajar tunarungu cabang olahraga atletik lari jarak pendek di BPOC Kota Bandung (Y).

Dari perhitungan koefisien kontribusi / determinasi diketahui bahwa variabel motivasi latihan atlet pelajar tunarungu turut menentukan terhadap variabel prestasi

pada cabang olahraga atletik lari jarak pendek sebesar 73,9 %, maka dengan demikian prestasi atlet pelajar pada cabang olahraga atletik lari jarak pendek ditentukan oleh variabel motivasi atlet pelajar tunarungu sebesar 73,9 %. Sedangkan sisanya sebesar 26,1 % ditentukan oleh variabel lainnya.

B. Saran

1. Bagi Organisasi Tempat Penelitian

Guna lebih meningkatkan prestasi atlet, BPOC hendaknya perlu untuk meningkatkan dan menata kembali struktur dan imprastuktur. Termasuk dalam penataan kedua hal tersebut ialah penataan suasana latihan, yang mencakup (a) iklim komunikasi atlet dengan pelatih, atlet dengan atlet, pelatih dengan pelatih, pelatih dengan pengurus, dan iklim komunikasi lainnya yang dipandang dapat membangkitkan motivasi latihan atlet.; (b) sarana dan prasarana yang dapat membangkitkan motivasi pada atlet, misalnya menata kembali ruang ganti dan menata kembali alat-alat olahraga yang mendukung terlaksananya latihan yang baik.

2. Bagi Proses Latihan

Para pelatih hendaknya selalu membuat strategi dan mendesain dalam memberikan program latihan pada atlet sehingga tetap menyenangkan dan membangkitkan motivasi yang tinggi pada setiap atlet sehingga pada akhirnya mendapatkan hasil optimal sesuai dengan yang telah direncanakan.

Apabila motivasi atlet sudah menurun, hendaknya memilih strategi untuk meningkatkan kembali, yaitu antara lain;

- a) kenali setiap altet dengan baik
- b) dengarkan suara hati atlet
- c) luangkan waktu untuk berdiskusi dengan atlet
- d) kembangkan variasi latihan yang sesuai
- e) program latihan disesuaikan
- f) tetapkan sasaran yang ingin dicapai
- g) buat daftar keberhasilan dalam buku harian
- h) buat segala sesuatu menyenangkan
- i) berikan penghargaan pada atlet tentang apa yang sudah dilakukannya
- j) saling berikan dukungan semangat
- k) beri contoh yang baik dan
- l) lakukan visualisasi menyangkut penampilan atlet yang baik.

3. *Sesama Atlet*

Bagi para atlet pelajar hendaknya selalu bersaing dengan sesama atlet (bersaing pengertian positif) sehingga menumbuhkan rasa juang yang tinggi untuk menjadi yang terbaik dari yang terbaik. Dan selalu menanamkan rasa kepahlawanan dalam melakukan latihan, jika sudah tumbuh rasa kepahlawanan dalam diri atlet maka semua yang menjadi faktor menurunnya motivasi latihan akan hilang dan sebuah prestasi yang baik akan disandingnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Jika peneliti selanjutnya ingin melakukan penelitian pada bidang prestasi atlet dan motivasi latihan atlet berdasarkan penelitian ini ada beberapa tema yang perlu dipertimbangkan untuk diteliti secara lebih mendalam, yakni sebagai berikut.

- a. Determinasi prestasi atlet pelajar tuararung
- b. Determinasi perkembangan motivasi latihan atlet.
- c. Pengaruh interaksi atlet dengan pelatih (apakah waktu latihan atau di luar kondisi latihan) terhadap motivasi latihan dan prestasi atlet pelajar.

