

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka penulis atau peneliti dapat menarik kesimpulan mengenai Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Pengalaman Berlatih dengan Motivasi Berprestasi Olahraga Arung Jeram Kota Bandung, sebagai berikut:

Dimana terdapat hubungan yang positif antara kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi olahraga dimana antara variabel tersebut memiliki nilai korelasi yang sedang, sedangkan untuk pengalaman berlatih dan motivasi berprestasi olahraga memiliki korelasi yang kuat.

Tak cuman itu peneliti juga mencoba untuk menggabungkan antara nilai dari kepercayaan diri dan pengalaman berlatih terhadap motivasi berprestasi olahraga, dimana hal ini juga memiliki hubungan yang positif dengan nilai korelasi yang sedang.

Dengan begitu Dari hasil penelitian yang dilakukan dilapangan kepada atlet Arung Jeram Kota Bandung menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif.

5.2 Implikasi

Penelitian yang dilakukan merupakan suatu penelitian deskriptif, yang dimana hasil yang diperoleh diharapkan dapat dijadikan suatu acuan untuk lebih meningkatkan kepercayaan diri dan pengalaman berlatih yang nantinya diharapkan dapat memberikan motivasi berprestasi atlet, sehingga atlet akan lebih semangat lagi dalam berlatih dan menyelesaikan tugas yang diberikan pelatih. Dengan begitu atlet dapat memberikan penampilan yang baik dan tujuan yang diharapkan.

Dapat dipastikan bahwa hasil dari penelitian ini memiliki implikasi yang positif bagi berbagai pihak yang bersangkutan di dalam penelitian ini. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak dalam upaya peningkatan motivasi berprestasi pada olahraga arung jeram, yaitu sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan motivasi berprestasi olahraga setiap cabang olahraga, khususnya cabang olahraga arung jeram.
2. Hasil dari penelitian ini dapat diimplementasikan dan menjadi acuan untuk pelatih dan organisasi olahraga seperti Fajar, Klub dan Yayasan arung jeram, untuk meningkatkan motivasi prestasi atletnya sehingga dapat bersaing di daerah, nasional maupun internasional.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan tindakan. Penulis berharap agar beberapa saran berikut dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi semua pihak yang membacanya serta yang berkaitan dengan kepelatihan. Adapun beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atau pembina olahraga umumnya dan khususnya untuk olahraga arung jeram bahwa lebih menerapkan atau menetapkan jadwal lagi tentang latihan psikologi, sehingga nantinya dapat membantu atlet memberikan penampilan yang diharapkan.
2. Kepada rekan-rekan mahasiswa/i yang akan melakukan penelitian tentang psikologi, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal psikologi lainnya yang berkenaan dengan motivasi

Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut, dikarenakan masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki dan dikaji lebih dalam lagi sehingga penelitian selanjutnya akan jauh lebih baik