

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup dengan prestasi atlet loncat indah Pengda PRSI Jawa Barat. Dengan demikian, semakin teratur pola hidup yang dijalani oleh atlet, maka semakin tinggi pula prestasi yang diraihinya.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berlatih dengan prestasi atlet loncat indah Pengda PRSI Jawa Barat. Dengan demikian, semakin tinggi motivasi berlatih yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi pula prestasi yang dapat diraihinya.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua dengan atlet loncat indah Pengda PRSI Jawa Barat. Dengan demikian, semakin didukung atlet oleh orang tuanya, maka semakin tinggi pula prestasi yang dapat diraihinya.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup, motivasi berlatih dan dukungan orang tua secara bersama-sama dengan prestasi atlet loncat indah Pengda PRSI Jawa Barat. Dengan demikian, semakin teratur pola hidup yang dijalani, semakin tinggi motivasi berlatih dan semakin tinggi dukungan orang tua , maka semakin tinggi pula prestasi atlet yang bisa diraih.

B. Saran

Setelah penelitian ini disimpulkan, perlu kiranya diajukan beberapa saran sebagai bahan pertimbangan bagi para pelatih, pengurus induk organisasi, orang tua atlet maupun kepada atlet loncat indah khususnya di Jawa Barat.

1. Atlet yang ingin berprestasi dengan baik, hendaknya lebih memperhatikan dan mengatur pola hidup yang dijalannya.
2. Atlet yang ingin berprestasi dengan baik, hendaknya mampu memelihara dan lebih meningkatkan lagi motivasi berlatih yang telah dimilikinya.
3. Bagi orang tua atlet agar prestasi anaknya bisa maksimal, maka harus mendukung dengan baik segala kegiatan dan bisa memenuhi segala kebutuhan yang dibutuhkan oleh atlet.
4. Agar prestasi yang diraih bisa lebih baik lagi, seorang atlet hendaknya menjalani pola hidup yang teratur, lebih meningkatkan motivasi berlatihnya dan mendapatkan dukungan orang tua yang baik.
5. Bagi pihak lembaga dimana para atlet tersebut berlatih diharapkan menyelenggarakan pertemuan dengan para orang tua secara kontinyu dalam rangka memberitahukan perkembangan anak didiknya kepada orang tua, sehingga pihak lembaga dan orang tua dapat saling membantu, mengontrol masa perkembangan anak.
6. Anak diharapkan dapat lebih dekat dengan orang tua dan mampu mengungkapkan perasaannya tanpa merasa takut tidak mendapat dukungan dari orang tua.