

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan masalah dan tujuan penelitian serta hasil analisis data dan uraian deskriptif, maka dapat ditarik simpulan bahwa ada indikator dalam motivasi berprestasi, dapat dilihat dari kedisiplinan atlet dalam berlatih, kesiapan atlet menerima evaluasi baik kritik dan saran, sampai pada kesiapan atlet mengikuti program dengan sungguh-sungguh. Hasil yang ditemukan untuk motivasi berprestasi atlet KSK Sumatera Utara sudah baik hanya saja ada beberapa atlet memang memiliki beberapa masalah, serta kendala-kendala dilapangan.

Selain indikator motivasi berprestasi terdapat indikator kecemasan dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Atlet Kei Shin Kan Sumut ini masih dalam batas wajar dengan kategori baik. Hasil penelitian dari angket dan wawancara juga dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini rasa percaya diri atlet Kei Shin Kan Sumut sudah baik, hanya terjadi masalah-masalah kecil dalam penurunan rasa percaya diri yang bolak balik naik turun karena disebabkan penyebab dari luar diri maupun diri sendiri. Dari hasil ketiga faktor psikologis tersebut bahwa tingkat motivasi berprestasi dalam kategori baik, tingkat kecemasan bertanding dalam kategori mampu dikendalikan dengan stabil dan tingkat percaya diri atlet sudah dalam kategori baik.

5.2.Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

a) Implikasi Teoritis

1. Motivasi berprestasi sangat mempengaruhi kemauan atlet dalam mencapai sebuah tujuan berlatih, sehingga perlu sekali pelatih maupun pengurus memahami konteks latihan yang mampu meningkatkan motivasi berprestasi atlet dalam cabang karate. Orang yang memiliki motivasi berprestasi lebih menghargai usaha daripada untung-untungan dan selalu berjuang untuk melampaui prestasi yang telah diperoleh. Selain itu, atlet memiliki keinginan kuat dan selalu menetapkan “*standard excellence*” atau memiliki kecenderungan diri yang kuat untuk mencapai keberhasilan sesuai dengan standar seperti nilai atau kemenangan dalam pertandingan.
2. Kecemasan sangat berpengaruh pada keberhasilan atlet mencapai puncak prestasi. Atlet harus mampu mengendalikan dirinya untuk bersikap tenang dalam bertanding, sehingga pelatih harus memahami gejala-gejala kecemasan ini. Kecemasan diyakini memiliki pengaruh terhadap performa atlet. Kecemasan yang dialami atlet menimbulkan hambatan yang perlu di atasi dalam pembinaan prestasi, khususnya dalam aspek pembinaan mental. Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negative oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang

memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah

3. Percaya diri, dimana sangat berpengaruh dalam penampilan atlet. Karena atlet yang percaya diri akan tampil dengan tidak ada beban. Dalam latihan harus terdapat percaya diri karena atlet harus menampilkan sesuatu. Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

b) Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini digunakan sebagai masukan pelatih dan pengurus perguruan karate. Membenahi sehubungan dengan aspek psikologi atlet kemudian menerapkan metode latihan khusus untuk psikologi atlet. Sehingga latihan tidak hanya terfokus pada fisik dan teknik melainkan aspek psikologis juga diperhitungkan.

5.3.Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan simpulan di atas, maka saran yang dapat dikemukakan kepada Pengurus/ Pelatih/ Atlet Kei Shin Kan Karate-Do Sumatera Utara sebagai berikut :

- 1) Simpulan dari hasil yang diperoleh bahwa banyak sekali indikator dalam motivasi berprestasi dimana dari kedisiplinan atlet dalam berlatih, kesiapan atlet menerima evaluasi baik kritik dan saran, sampai pada kesiapan atlet mengikuti program dengan sungguh-sungguh. Bagi pelatih, hal psikis penting diketahui karena dengan mengetahui sebab-sebab dan cara-cara meningkatkan prestasi atlet sehingga akan meningkatkan pula prestasi atlet di Perguruan Kei Shin Kan *Karate-do* Sumatera Utara.
- 2) Hasil penelitian ini sebenarnya saling keterkaitan dimana hasil angket dengan jawabannya dan descriptor tersendiri dan hasil wawancara yang meluas jawabannya. Dengan intinya bahwa setiap atlet pasti merasakan kecemasan tapi tingkat kecemasan juga memiliki tahapan-tahapannya ada yang masih batas wajar dan sudah kelewatan sehingga tidak mampu mengontrol diri serta membahayakan diri sendiri atau orang lain. Bagi pembina olahraga sebagai otoritas dalam memberikan saran kepada pelatih. Bahwa perlu sekali penanganan psikologi atlet.
- 3) Hasil penelitian dari angket dan wawancara sama-sama menyimpulkan bahwa dalam penelitian ini rasa percaya diri atlet Kei Shin Kan Sumut sudah baik,

hanya terjadi masalah-masalah kecil dalam penurunan rasa percaya diri yang bolak balik naik turun karena disebabkan penyebab dari luar diri maupun diri sendiri. Berdasarkan hal ini perlu sekali pelatih memahami terdahulu masalah atlet, baru melatih serta bagi perguruan-perguruan karate di Sumatera Utara, penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam pembinaan olahraga karate dari sudut pandang psikologis atlet. Sehingga pelatih diberikan pelatihan untuk mengatasi masalah psikologis.

- 4) Bagi PB FORKI Sumatera Utara, penelitian ini diharapkan menjadi pertimbangan dalam pembinaan olahraga karate.