BAB V

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai moivasi atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan aspek *amotivation,* sebagian besar atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera memahami tujuan berlatih (52.28%).
2. Berdasarkan aspek *external regulation*, sebagian besar atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera membutuhkan pujian untuk memotivasi dirinya (56.82%).
3. Berdasarkan aspek *introjected regulation,* sebagian besar atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera sangat membutuhkan pelatih yang memotivasi dirinya (65.9%).
4. Berdasarkan aspek *identified regulation,* sebagian besar atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera sangat termotivasi untuk meningkatkan kemampuan dirinya (81.82%).
5. Berdasarkan aspek *integrated regulation,* sebagian besar atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera

sangat merasakan bahwa latihan sudah menjadi bagian kehidupannya (88.64%).

6. Berdasarkan aspek *intrinsic motivation,* sebagian besar atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia cabang atletik pasca cedera sangat merasakan kepuasan dari latihan yang dijalankannya (84.1%).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan, maka dapat diberikan saran yang sekiranya bisa bermanfaat untuk Atlet PELATNAS *Paralympic* Indonesia, berikut saran yang dapat diberikan:

1. Untuk menurunkan nilai aspek *amotivation* dalam diri atlet diharapkan para pelatih dan staff dapat menjelaskan tujuan latihan kepada para atlet supaya atlet paham dan mengerti untuk apa mereka mendapatkan latihan yang keras.
2. Untuk meningkatkan aspek *external regulation* dalam diri atlet diharapkan para pelatih, staff dan lingkungan sekitar dapat memberikan pujian serta penghargaan kepada atlet yang telah latihan dengan baik dan berusaha dengan keras.
3. Untuk meningkatkan aspek *introjected regulation* dalam diri atlet diharapkan para pelatih dan staff dapat memberikan hadiah kepada atlet yang berprestasi supaya atlet yang belum berprestasi termotivasi untuk bisa mengejar atlet yang berprestasi. Serta

pemberian hukuman atau *punishment* kepada atlet yang berbuat kesalahan dalam latihan. Hukuman diberikan dengan harapan atlet dapat merubah diri dan berusaha memacu motivasi dirinya

4. Untuk meningkatkan aspek *identified regulation* dalam diri atlet diharapkan para pelatih dan staff bisa menciptakan suasana latihan layaknya sebuah kejuaraan untuk meningkatkan prestasi atlet, memperbaiki hasil prestasi yang dicapai sebelumnya.
5. Untuk meningkatkan aspek *integrated regulation* dalam diri atlet diharapkan para pelatih dan staff dapat memberikan perhatian maksimal ke atlet, melibatkan atlet tidak hanya dilatihan tapi coba untuk melibatkan atlet dikeorganisasian *Paralympic* itu sendiri.
6. Untuk meningkatkan aspek *intrinsic motivation* dalam diri atlet diharapkan para pelatih dan staff dapat memberikan metode latihan yang bervariasi, memberikan teknik dan strategi baru.