

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Setelah diadakan penelitian tentang motivasi mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dalam mengikuti latihan klub olahraga prestasi bola basket ditinjau dari aspek intrinsik dan ekstrinsik dapat disimpulkan bahwa ;

Motivasi intrinsik latihan anggota klub bola basket dari aspek “kepribadian” sebanyak 20 orang menyatakan sangat setuju dengan pernyataan “saya tidak pernah takut jika harus bertanding dengan lawan yang pernah mengalahkan saya”, yang menyatakan sangat setuju dari aspek “prestasi” sebanyak 18 orang dengan pernyataan “saya ingin meraih tingkat nasional”, dari aspek “kesenangan” sebanyak 15 orang sangat setuju dengan pernyataan “saya senang latihan karena hobi”.

Sedangkan dari motivasi ekstrinsik aspek “fasilitas” sebanyak 8 orang menyatakan sangat setuju dengan pernyataan “saya semangat latihan karena ring dan lapangannya bagus”, yang menyatakan sangat setuju dari aspek “metode latihan” sebanyak 13 orang dengan pernyataan “saya selalu mengikuti latihan sesuai dengan perintah pelatih”, dari aspek “pertemanan” sebanyak 17 orang sangat setuju dengan pernyataan “saya selalu senang bertemu dengan teman baru pada saat latihan bersama”, yang menyatakan sangat setuju dari aspek “hadiah” sebanyak 14 orang

dengan pernyataan “saya semangat latihan karena ingin memperebutkan hadiah ditingkat mahasiswa”, yang menyatakan sangat tidak setuju dari aspek “ekonomi” sebanyak 4 orang dengan pernyataan “saya tidak memiliki perlengkapan pribadi yang berkualitas untuk latihan”.

Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa motivasi mahasiswa dalam mengikuti olahraga prestasi bola basket ditinjau dari motivasi intrinsik dan ekstrinsik yaitu, motivasi intrinsik bahwa mahasiswa tidak pernah takut untuk menghadapi lawan saat bertanding, selain itu mahasiswa melakukan latihan di dalam klub bola basket atas dasar hobi, hal tersebut menyatakan bahwa terdapat unsur motivasi intrinsik karena mahasiswa melakukan latihan atas dasar dorongan dari dalam diri nya sendiri.

Sedangkan motivasi ekstrinsik terdapat beberapa mahasiswa yang tertarik mengikuti latihan klub olahraga prestasi bola basket atas dasar keinginan nya untuk mendapatkan penghargaan maupun hadiah dalam suatu pertandingan, dorongan dari pelatih untuk mengikuti latihan, karena unsur motivasi ekstrinsik terjadi atas dasar dorongan dari luar diri nya sendiri.

## **B. Saran**

Setelah mengetahui persentase aspek motivasi intrinsik dan ekstrinsik mahasiswa dalam mengikuti latihan klub bola basket FIK UNJ, maka disarankan :

1. Mahasiswa semakin rajin untuk mengikuti latihan yang sudah dijadwalkan, dan harus memotivasi teman se team agar dapat latihan lebih rajin
2. Pelatih memotivasi ke semua mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsiknya lebih besar dengan lebih dominan.
3. Menyiapkan berbagai macam latihan yang menarik dan tidak monoton
4. Mahasiswa berlatih dengan sungguh-sungguh agar dapat mencapai apa yang di harapkan.
5. fasilitas yang cukup mendukung dan ekonomi yang baik menjadi pendorong mahasiswa agar latihan lebih rajin.