

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Motivasi dalam berolahraga sangat dibutuhkan untuk bisa mempertahankan dan meningkatkan kebiasaan berolahraga bagi setiap orang. Motivasi atau dorongan dalam diri sendiri sangat diperlukan untuk tetap melakukan olahraga. Motivasi juga sangat dibutuhkan dalam olahraga prestasi, karena keterkaitan antara motivasi pelatih dan atlet sangat erat sekali. Karakteristik pelatih dan atlet yang baik adalah memiliki motivasi yang baik, sehingga memungkinkan antara pelatih dan atlet dapat bekerja lebih baik dalam sebuah tim. Penampilan yang baik pasti ditunjukkan dengan adanya motivasi yang baik juga, sehingga memungkinkan tujuan yang mereka tetapkan dapat dicapai. Setiap individu yang memiliki motivasi berlatih akan memiliki komitmen untuk mencapai tingkat kesempurnaan dalam mencapai tujuan.

Motivasi dalam berlatih juga harus dimiliki oleh setiap atlet sepakbola, karena dengan memiliki motivasi yang tinggi maka seorang atlet akan berlatih penuh semangat dan memiliki komitmen yang baik. Motivasi berlatih harus ditumbuhkan dan diberikan kepada seorang atlet sepakbola sejak usia dini, agar ketika dewasa sudah memiliki komitmen dan kepercayaan diri yang

baik. Adanya motivasi yang dimiliki oleh seorang anak usia dini dalam berlatih sepakbola dapat membuat anak tersebut menjadi senang dan ceria dalam berlatih. Atlet yang memiliki motivasi tentu juga memiliki tujuan yang akan dicapai, dengan adanya motivasi maka seorang atlet akan bersemangat untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Pesepakbola muda membutuhkan banyak pengulangan. Pertama tanpa ada tekanan, jadi anak-anak dapat belajar teknik dan kemudian pada situasi di bawah sedikit atau penuh tekanan. Pada usia ini 7 s/d 12 tahun, semua anak dibuat senang bermain bola dan dibiarkan untuk menunjukkan kemampuan individu masing-masing pemain, kerjasama antar pemain, bahkan diajarkan untuk menerima kekalahan saat teamnya kalah dan di beri motivasi untuk ke depannya. Kemenangan hanya bonus dari kedisiplinan dan rajin latihan. Tidak di tekan untuk menjadi juara di kompetisi/tournament.

B. Saran

Setiap orang harus tetap memiliki motivasi dalam berolahraga, karena setiap manusia memiliki kebutuhan akan gerak sehingga seseorang harus berolahraga. Berolahraga juga dapat menjaga agar stamina tetap bugar, sehingga dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan sangat baik. Oleh karena itu, motivasi berolahraga sangat penting untuk dimiliki oleh setiap orang. Motivasi berlatih juga harus ditumbuhkan dan diberikan sejak usia dini

kepada setiap atlet, khususnya atlet sepakbola. Pembinaan anak usia dini di sekolah sepakbola sebaiknya tidak menekankan untuk menjadi juara tetapi memberikan kebebasan kepada anak-anak untuk dapat menunjukkan kemampuan individu yang dimiliki serta diajarkan untuk menerima kekalahan ketika timnya sedang kalah.