

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian prosentase dari 6 aspek yang mempengaruhi motivasi atlet dalam mengikuti latihan kecepatan memanjat di Klub Panjat Tebing Universitas Negeri Jakarta, yang memiliki motivasi terbesar adalah aspek berhubungan dan mencari teman sebesar 21% adalah aspek yang berpengaruh dalam meningkatkan motivasi latihan agar prestasi yang diinginkan dapat tercapai.

B. Saran

Setelah mengetahui prosentase dari atlet dalam mengikuti latihan kecepatan memanjat di klub panjat tebing Universitas Negeri Jakarta, maka disarankan:

1. Atlet di klub panjat tebing Universitas Negeri Jakarta perlu meningkatkan kualitas motivasi latihan yang lebih terarah sesuai dengan teori-teori dari beberapa sumber.
2. Diharapkan untuk para pelatih dan orang tua lebih menekankan pada pemberian motivasi berupa dukungan baik moril maupun materi demi kemajuan atlet di dalam mengikuti latihan kecepatan memanjat.

3. Perlu adanya sarana dan prasarana, perhatian, dukungan dan pemberian motivasi materi latihan dari pelatih, agar atlet yakin akan kemampuannya dalam mengikuti latihan kecepatan memanjat di klub panjat tebing Universitas Negeri Jakarta. Atlet dapat berlatih dengan optimal, sehingga mencapai target baik dalam berlatih maupun pencapaian prestasi di setiap pertandingan.