

## BAB V

### PENUTUP

Bab ini menjelaskan kesimpulan dan saran yang bermanfaat mengenai Pengaruh Intensitas Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Atlet dan Motivasi Berprestasi Terhadap Performa Atlet. Setelah melakukan pengumpulan kuesioner, uji validitas, uji reliabilitas, dan uji normalitas, hingga uji hipotesis, akhirnya penelitian ini telah menjawab tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh dari intensitas komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet dan motivasi berprestasi terhadap performa atlet.

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang didapatkan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan hasil dari penelitian ini yaitu :

1. Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh antara intensitas komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet terhadap performa atlet sebesar  $r^2 = 22,2\%$  dan mempunyai nilai sig. 0,00 ( $0.00 < 0.05$ ). Maka penelitian ini menunjukkan bahwa Teori Pertukaran Sosial (*Social Exchange Theory*) dapat dibuktikan.
2. Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh dari motivasi berprestasi terhadap performa atlet sebesar sebesar  $r^2 = 24,7\%$  dan mempunyai nilai sig. 0,00 ( $0.00 < 0.05$ ). Maka penelitian ini menunjukkan bahwa Teori Motivasi Berprestasi (*Achievement Motivation Theory*) dapat dibuktikan.

## 5.2 Saran

Dari hasil penelitian yang menunjukkan rendahnya intensitas komunikasi interpersonal antara pelatih dengan atlet, peneliti menyarankan pelatih untuk menjadikan komunikasi interpersonal antara dirinya dengan atlet sebagai salah satu dasar penting pada program latihan yang direncanakan. Dengan lebih memperhatikan komunikasinya dengan atlet ketika latihan maupun di luar latihan, hubungan dan komunikasi yang terjalin menjadi tidak kaku sehingga atlet lebih nyaman untuk terbuka mengenai kendalanya dalam berlatih. Selain itu, pelatih maupun atlet dapat mencoba memanfaatkan komunikasi melalui personal *chat* untuk menanyakan saran, materi maupun kendala supaya komunikasi yang berjalan lebih intens, kemudian pelatih juga dapat memberikan referensi materi dari luar tempat latihan ketika sedang berbincang dengan atlet.