

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan pada hasil analisis pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh pelatih dan atlet pada tim Srikandi Cup 2020 di Klub Basket Sahabat Semarang adalah komunikasi interpersonal yang terjadi antara pelatih dan atlet dalam pemusatan latihan Klub Basket Sahabat Semarang memiliki manfaat yaitu menambah kedekatan antara pelatih dan atlet serta memudahkan pelatih dalam memantau perkembangan atlet untuk tujuan bersama.

Komunikasi interpersonal yang terjadi antara pelatih dan atlet pada saat setelah aktivitas latihan biasanya membahas beberapa hal seperti evaluasi latihan hari tersebut, bagaimana perkembangan atlet serta program latihan yang harus dilakukan dirumah. Apabila ada kendala dan ada kegagalan dalam memotivasi maka pelatih akan berusaha lagi sehingga dapat membangkitkan motivasi atlet dalam bertanding, sehingga akan meningkatkan motivasi intrinsik dan ekstrinsiknya.

#### **5.2. Saran**

Sedangkan saran yang dapat dikemukakan pada penelitian ini adalah:

- a. Sebaiknya untuk para atlet harus memiliki sikap keterbukaan yang tinggi agar hubungan antara pelatih dan atlet menjadi semakin baik. Selain itu juga tetap mengembangkan empati kepada atlet, dan rasa positif, serta sikap mendukung dan kesetaraan sehingga dapat semakin meningkatkan motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik dari atlet tersebut.

- b. Sebaliknya ketika menjadi seorang pelatih harus dapat menciptakan komunikasi interpersonal yang baik kepada atletnya, sehingga atlet juga merasa nyaman untuk selalu lebih terbuka kepada pelatih.

