

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan untuk menjelaskan gambaran dan faktor yang mempengaruhi kondisi *flow* pada atlet *paralympics* tunadaksa dalam meraih prestasi nasional cabang olahraga atletik peneliti menarik kesimpulan yang menunjukkan bahwa gambaran yang di dapatkan berupa kepercayaan diri, merasa bersyukur, fokus yang terpusat, evaluasi diri, mengontrol tindakan, dan distorsi penghayatan waktu. Tema yang memiliki perbedaan dari teori meliputi kepercayaan diri, merasa bersyukur, dan evaluasi diri.

Faktor yang mempengaruhi *flow* pada atlet *paralympics* dalam meraih prestasi nasional cabang olahraga atletik yaitu menerima tantangan, dukungan keluarga, dan dukungan sosial. Semua faktor yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan kesamaan dengan teori utama.

5.2. Saran

Berdasarkan pengalaman yang telah peneliti alami dalam melakukan penelitian dan menyusun hasil penelitian, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut.

5.2.1. Saran Teoritis

Saran-saran teoritis dalam penelitian ini meliputi :

- a. Saran yang diberikan kepada peneliti berikutnya dapat memperkaya hasil penelitian ini yaitu dengan menggali karakteristik dan faktor *flow* pada penyandang disabilitas dalam menjalani aktivitasnya di berbagai bidang dalam meraih prestasi baik tingkat provinsi, nasional ,maupun internasional.
- b. Wilayah pengambilan partisipan dalam penelitian ini hanya terbatas pada lokasi tertentu, sehingga untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas wilayah penelitian.

- c. Ada baiknya untuk penelitian selanjutnya menentukan partisipan dari tahap perkembangan lainnya. Hal ini dilakukan untuk memperoleh hasil bahwa dapat diketahui adanya persamaan atau perbedaan pada tahapan perkembangan lainnya.

5.2.2. Saran Praktis

Saran praktis dalam penelitian ini antara lain:

- a. Bagi atlet *paralympics* tunadaksa

Saran yang dapat diberikan kepada atlet *paralympics* tunadaksa adalah untuk terus berusaha dan percaya diri menjalani aktivitas, terlepas bagaimanapun kondisi yang dimiliki, terus fokus dan maksimal melakukan latihan untuk mencapai tujuan sebagai juara.

- b. Bagi penyandang disabilitas

Bagi penyandang disabilitas di luar sana diharapkan agar selalu percaya diri atas kemampuan yang dimiliki, jangan pernah ragu dalam melakukan aktivitas yang disukai terlepas bagaimanapun kondisi yang dimiliki ketika seseorang mampu menikmati aktivitas yang dikerjakan maka segala pandangan negatif akan dapat diubah menjadi hal positif melalui aktivitas yang diminati tersebut bahkan mampu menorehkan prestasi melalui hal tersebut.

- c. Bagi masyarakat

Bagi masyarakat, diharapkan dapat terus memberikan dukungan dan motivasi serta tidak memandang negatif penyandang disabilitas. Dengan adanya dukungan dari masyarakat tentunya akan dapat memberikan dukungan psikologis untuk keadaan partisipan yang lebih baik, dan membantu partisipan dalam meningkatkan kemampuan diri dalam melakukan aktivitas