

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada Pelatda Karate DKI Jakarta Pada Masa Pandemi Covid-19 dilihat dari aspek Tingkat Kejenuhan dan Motivasi Berprestasi dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil kategorisasi data dapat disimpulkan bahwa tingkat kejenuhan atlet pelatda Karate DKI Jakarta pada masa pandemi covid-19 dinyatakan “Tinggi”.
2. Berdasarkan hasil kategorisasi data dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi atlet pelatda Karate DKI Jakarta pada masa pandemi covid-19 dinyatakan “Tinggi”.

B. Saran

Berdasarkan penelitian ini yang dilakukan, peneliti ingin menyampaikan beberapa saran berikut :

1. Kepada pelatih harus memberikan variasi latihan selama masa pandemik untuk menghindari rasa jenuh yang dialami atlet
2. Bagi para atlet sebagai refrensi untuk mengetahui bagaimana cara mempertahankan motivasi berprestasi
3. Penelitian selanjutnya disarankan agar nantinya dapat meneliti lebih lanjut dari penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas. Melihat dari batasan apakah terkait dengan tingkat kejenuhan dan motivasi berprestasi

