

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi data, pengujian hipotesis dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan hasil dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan antara percaya diri dengan hasil pertandingan *kata* Atlet KOP karate Universitas Negeri Jakarta pada kejuaraan *Virtual UNJ Cup 9*.
2. Terdapat hubungan antara motivasi dengan hasil pertandingan *kata* Atlet KOP karate Universitas Negeri Jakarta pada kejuaraan *Virtual UNJ Cup 9*.
3. Tidak Terdapat hubungan antara percaya diri dan motivasi secara bersama-sama dengan hasil pertandingan *kata* Atlet KOP karate Universitas Negeri Jakarta pada kejuaraan *Virtual UNJ Cup 9*.

B. Saran

berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih dan atlet untuk memperhatikan faktor mental seperti percaya diri dan motivasi sehingga bisa mendapatkan hasil pertandingan yang diinginkan.

2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada variabel lain dari faktor mental yang harus diperhatikan yaitu kecemasan. Jadi, kepada para pelatih dan atlet untuk tetap memperhatikan kecemasan saat bertanding.
3. Kepada pelatih untuk dapat memasukkan faktor mental seperti percaya diri dan motivasi sebagai bagian dari program latihan sehingga saat pertandingan berlangsung bisa mendapatkan hasil yang diharapkan.
4. Untuk atlet agar terus menjaga dan meningkatkan tingkat percaya diri dan motivasi yang dapat dilakukan selama mengikuti program latihan.
5. Untuk peneliti yang lain, agar dapat melakukan penelitian dengan mengkombinasi faktor lain bukan hanya antar faktor mental tetapi bisa mengkombinasi dengan faktor fisik, antropometri atau lainnya.