

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Gymnastic Persani Jambi Dalam Menghadapi POPNAS XVI 2021 yang berkategori sangat baik sebanyak 1 orang dengan persentase sebesar 6.67%, kategori baik sebanyak 6 orang dengan persentase 40%, kategori cukup sebanyak 2 orang dengan persentase 13.33%, kategori kurang sebanyak 5 orang dengan persentase 33.33% dan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 6.67%.

#### **5.2 Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi referensi serta acuan yang bermanfaat bagi pelatih senam untuk mengetahui seberapa besar Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Gymnastic Persani Jambi Dalam Menghadapi POPNAS XVI 2021 dan sebagai pertimbangan dalam program latihan dalam usaha peningkatan kondisi fisik atlet
2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya agar memudahkan peneliti selanjutnya.

#### **5.3 Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet, hendaknya bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan.

Terutama materi dan praktetk tentang kondisi fisik karena apabila program latihan tersebut dapat dikuasai akan memberikan hal positif bagi atlet.

2. Bagi pelatih, diharapkan lebih kreatif dan menggunakan metode melatih yang bervariasi sehingga atlet akan lebih termotivasi untuk mengikuti program latihan sehingga tujuan dari program latihan itu sendiri dapat tercapai secara maksimal..
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsur lain seperti subjek penelitian dan menambah unsur kondisi fisik atlet senam dalam program latihan Atlet Gymnastic Persani Jambi Dalam Menghadapi POPNAS XVI 2021 untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.