

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa program atlet Pasi Kabupaten Tebo untuk persiapan Porprov pada masa pandemi covid-19 tidak ada mengalami perubahan dibandingkan sebelum adanya covid-19. Program latihan yang dirancang oleh pelatih Pasi Kabupaten Tebo masih jauh dari prosedur perancangan program latihan sebenarnya. Meskipun program latihan yang dirancang hanya seadanya tetapi prestasi atlet Pasi Kabupaten Tebo dapat di kategorikan bersaing dengan Kabupaten Lain. Dan dapat dilihat dari data yang ada bahwa adanya pandemi tidak berpengaruh besar terhadap prestasi atlet Pasi Kabupaten Tebo. Ada sebagian atlet mengalami ketercapaian target ada juga yg belum mencapai target. Atlet di club Pasi ini mengalami kejenuhan karena tidak ada event yang digelar jadi ada sebagian atlet yang tidak pernah mengikuti latihan selama adanya pandemi *covid-19*.

5.2 Saran

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

1. Bagi atlet, hendaknya bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses latihan. Lebih di tingkatkan prestasi yang sudah ada, jangan pernah merasa puas atas apa yang sudah di capai.
2. Bagi pelatih, diharapkan lebih kreatif dan menggunakan metode melatih yang bervariasi sehingga atlet lebih termotivasi dan tidak mudah mengalami kejenuhan dalam mengikuti proses latihan
3. Bagi peneliti diharapkan hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan acuan atau perbandingan dengan penelitian sejenis oleh peneliti selanjutnya