

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat Hubungan kedisiplinan atlet dengan motivasi latihan atlet berlatih sepak takraw Sarolangun dengan dibuktikan untuk uji dua pihak $t_{0,95} = 1,7709$ mudah dilihat bahwa $t_{hitung} = 7,5354 > t_{tabel} 1,7709$.

5.2 Saran

Dari kesimpulan yang dikemukakan maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi peneliti, penelitian ini akan menambahkan khasanah dan pengetahuan olahraga khususnya olahraga sepek takraw.
2. Untuk Pelatih hasil penelitian ini bermanfaat dalam menyusun program latihan khususnya pada peningkatan prestasi atlet sepak takraw sarolangun, sehingga dapat membina kedisiplinan atlet dan motivasi latihan atlet sepak takraw Sarolangun.
3. Dengan dilaksanakan penelitian ini di harapkan akan memicu motivasi latihan para atlet untuk menekuni olahraga sepak takraw