BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa motivasi atlet angkat berat dan angkat besi PABBSI yang paling banyak dengan kategori baik sebanyak 8 atlet (73%).

B Saran

Berdasarkan penelitian diatas, maka perlu disampaikan beberapa saran yang berhubungan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi atlet angkat besi dan angkat berat (PABBSI) agar lebih giat berlatih untuk meningkatkan prestasi atlet dalam angkat besi dan angkat berat.
2. Bagi atletangkat besi dan angkat berat (PABBSI) agar kiranya dapat meningkatkan faktor-faktor apa yang dapat menumbuhkan dan meningkatkan motivasi berprestasi atlet.
3. Bagi klub angkat besi dan angkat berat (PABBSI) dapat dijadikan bahan masukan bagi pembinaan cabang olahraga terutama terutama pada klub angkat besi dan angkat berat (PABBSI) Medan.
4. Bagi peneliti lanjutan, sebagai bahan masukan referensi untuk melakukan penelitian sejenis pada tempat dan obyek yang berbeda.