

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi atlet PASI Karo dalam mengikuti latihan sebagian besar tinggi, dengan persentase sebesar 50%. Faktor yang paling berpengaruh terhadap motivasi para atlet dalam mengikuti latihan adalah faktor yang berasal dari dalam diri dan lingkungan latihan.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, saran yang dapat disampaikan yakni bagi atlet yang memiliki atau mempunyai motivasi rendah dan sangat rendah, harus menjadi perhatian lebih para pelatih untuk bisa meningkatkan motivasinya dalam mengikuti latihan untuk mendapatkan prestasi.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY