

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat di ambil dari hasil analisis dan pembahasan menunjukkan bahwasanya terdapat *Pengaruh Pemberian Motivasi Placebo Terhadap Prestasi Lari Sprint Atlet PASI Kab.Labuhanatu*

#### 1.2 Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Metode pemberian placebo merupakan komponen yang dapat mempengaruhi motivasi atlet dan perlakuan atlet selama sesi latihan berlangsung serta mempengaruhi peningkatan waktu yang dilakukan atlet, karena itu disarankan kepada pelatih untuk melakukan pemberian placebo untuk para atlet dalam setiap sesi latihan ataupun seminimal mungkin dilakukan pemberian satu kali seminggu,
2. Peneliti juga berharap kepada pelatih agar merubah program latihan seminimal mungkin, seminimal mungkin dilakukan 2 kali perubahan per pertemuan agar atlet tidak bosan karena cenderung dengan program yang sama berturut turut dan peneliti berharap pelatih lebih sering memberikan kalimat-kalimat motivasi kepada atlet pada saat sesi latihan akan berjalan ataupun pemberian placebo pada saat sesi latihan sedang berjalan.
3. Pelatih juga diharapkan slalu mengawasi pola makan, pola istirahat serta pola lainnya yang berpengaruh pada kondisi atlet.

4. Pelatih diharapkan dapat membangun kepercayaan diri ataupun keyakinan atlet dalam setiap latihan untuk mempersiapkan atlet dalam sebuah event dan dapat menghasilkan peningkatan prestasi pada atlet.



THE *Character Building*  
UNIVERSITY