

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi berprestasi ekstrakurikuler karate di SMP kota padang sidempuan dan di Dojo sekitar kota padang sidempuan, secara keseluruhan dikatakan memiliki tingkat motivasi sedang, sehingga perlu adanya sosialisasi baik untuk siswa maupun orang tua murid, sehingga siswa-siswa lebih aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri karate, sehingga tingkat prestasi dapat stabil maupun meningkat.

5.2 Saran

Adapun beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi guru dan pelatih, harus dapat memberikan alternative latihan yang lebih efisien
2. Bagi atlet, harus tetap latihan dengan konsisten dengan segala keterbatasan yang dialami.