

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data peneliti menarik kesimpulan bahwa terdapat perbandingan yang signifikan *burnout* antara kategori seni dan kategori tarung cabang olahraga tarung derajat.

- a. Terdapat perbandingan yang signifikan *burnout* antara atlet seni dengan tarung. Berdasarkan hasil temuan pengolahan dan analisis data peneliti dapat memberikan kesimpulan sampel yang berjumlah 70 orang yang terbagi dua kelompok yaitu kategori seni dan tarung. Kelompok seni memiliki mean sebesar 59.74 dan standar deviasi sebesar 3.44. pada kelompok tarung memiliki mean yang tidak jauh berbeda dengan kelompok seni sebesar 59.67 dan standar deviasi sebesar 3.41.
- b. *Burnout* atlet seni sedikit lebih besar dari pada atlet tarung, data tersebut didapatkan setelah diolah dan mendapatkan hasil bahwa terdapat perbandingan yang signifikan *burnout* antara kategori seni dan tarung.

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

##### **5.2.1 Implikasi**

- a. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku olahraga untuk meningkatkan prestasi khususnya dalam cabang olahraga tarung derajat
- b. Penelitian ini perlu diperbaiki dan dikembangkan lagi dengan dukungan dari berbagai pihak

##### **5.2.2 Rekomendasi**

- a. Perlu adanya program latihan untuk mengurangi *burnout* atlet seni dan tarung
- b. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya mengenai tema yang sama dengan penelitian ini dapat mengambil sampel yang lebih banyak

- c. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan lagi variable yang lebih luas dengan menggunakan metode experiment
- d. Menggunakan sampel di level lebih tinggi, seperti atlet nasional atau internasional agar penelitian ini dapat berkembang
- e. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya memiliki jurnal yang lebih banyak untuk referensi dalam penelitian

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melaksanakan penelitian tentang perbandingan burnout antara atlet seni dan tarung cabang olahraga tarung derajat, semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi bagi pelaku olahraga khususnya cabang olahraga tarung derajat.