

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian yang berjudul “Profil Kualitas Interaksi Sosial Atlet Cabang Olahraga Beladiri”, berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa (1) Gambaran kualitas interaksi sosial atlet cabang olahraga karate ada pada kategori baik dengan presentase sebesar 77.96%, dan memiliki atlet kualitas interaksi sosial yang baik sejumlah 9 orang dan yang cukup sejumlah 6 orang; (2) Gambaran kualitas interaksi sosial atlet cabang olahraga gulat ada pada kategori baik dengan presentase sebesar 77.56%, dan memiliki atlet kualitas interaksi sosial yang baik sejumlah 10 orang dan yang cukup sejumlah 5 orang; (3) Gambaran kualitas interaksi sosial atlet cabang olahraga tinju ada pada kategori baik dengan presentase sebesar 77.07%, dan memiliki atlet kualitas interaksi sosial yang baik sejumlah 12 orang dan yang cukup sejumlah 3 orang; (4) Dari ketiga cabang olahraga tersebut tidak memiliki perbedaan kualitas interaksi sosial. Walaupun rata-rata interaksi sosial cabang olahraga karate lebih tinggi daripada kualitas interaksi sosial cabang olahraga gulat dan tinju, akan tetapi tidak dapat disimpulkan bahwa kualitas interaksi sosial cabang olahraga karate lebih baik dari pada kualitas interaksi sosial cabang olahraga gulat dan tinju.

#### B. Saran

Memperhatikan kesimpulan diatas untuk mengantisipasi hal-hal yang berhubungan dengan kualitas interaksi sosial untuk atlet cabang olahraga beladiri, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet perbanyak komunikasi yang baik dengan sesama tim atau rekan latihan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi dengan baik; belajar memahami dan menerima perbedaan orang lain merupakan salah satu bentuk penyesuaian diri; pola komunikasi yang baik dengan teman dan rekan akan dapat meningkatkan kemampuan berkomunikasi yang berkualitas.

2. Bagi pelatih perbanyak kegiatan-kegiatan dengan tim atau rekan latihan dalam menjalin hubungan timbal balik.
3. Diharapkan diadakan penelitian lanjutan tentang kualitas interaksi sosial agar segala kekurangan dari penelitian ini bisa lebih disempurnakan.

