

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang sudah diuraikan pada BAB IV, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Uji korelasi *pearson product moment* menghasilkan nilai signifikansi  $0,044 < 0,05$  yang artinya terdapat korelasi antara tingkat kebugaran dan antisipasi reaksi atlet *E-Sport* Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Nilai *pearson correlation* yang dihasilkan sebesar  $0,527$ , termasuk pada derajat hubungan  $0,41 - 0,60$ , dimana antara tingkat kebugaran dan antisipasi reaksi memiliki tingkat korelasi sedang.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai gambaran tingkat kebugaran dan antisipasi reaksi yang diperoleh dari pengamatan peneliti langsung.

2. Bagi atlet *e-sport*

Bagi atlet *e-sport*, penelitian ini dapat digunakan sebagai inspirasi dan acuan untuk selalu menjaga kebugaran fisik.