

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data mengenai pengaruh latihan simulasi terhadap peningkatan percaya diri atlet kumite pada cabang olahraga karate, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa: "Terdapat pengaruh yang signifikan latihan simulasi (*Simulation Training*) terhadap peningkatan percaya diri atlet kumite pada cabang olahraga karate."

#### B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah ditempuh oleh penulis serta kesimpulan yang diambil dari hasil penelitian, penulis ingin menyampaikan saran-saran yang kiranya dapat mengembangkan olahraga karate.

1. Bagi para pelatih disarankan untuk menggunakan latihan simulasi karena latihan simulasi dapat meningkatkan percaya diri atlet.
2. Bagi para atlet khususnya atlet kumite harus lebih banyak mengikuti latihan simulasi pertandingan agar dapat lebih memahami situasi-situasi yang selalu terjadi dalam arena pertandingan sebenarnya sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal dan percaya diri yang meningkat.

3. Kepada pihak PB. FORKI agar lebih banyak melaksanakan pembinaan pelatihan simulasi terhadap para atlet karate khususnya atlet kumite agar menghasilkan lebih banyak bibit-bibit atlet kumite yang potensial.
4. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi dan sampel yang lebih banyak dan luas, agar dapat diperoleh hasil penelitian yang lebih baik dari penelitian yang penulis lakukan.

