

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara manajemen waktu dengan regulasi diri pada siswa atlet di SMAN 8 Kota Bekasi, yang menandakan bahwa semakin tinggi manajemen waktu maka semakin tinggi pula regulasi diri, dan begitu juga sebaliknya.
2. Berdasarkan hasil uji kategorisasi yang telah dilakukan, variabel regulasi diri berada pada kategorisasi sedang yang berarti terkadang regulasi diri siswa atlet berada pada kategori tinggi dan terkadang regulasi diri siswa atlet berada pada kategori rendah. Dan variabel manajemen waktu berada pada kategorisasi sedang yang berarti terkadang manajemen waktu siswa atlet berada pada tingkat kategori tinggi dan terkadang manajemen waktu siswa atlet berada pada kategori rendah.
3. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis diterima dan dapat dinyatakan bahwa ada hubungan antara Manajemen Waktu dengan Regulasi Diri pada siswa atlet di SMAN 8 Kota Bekasi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

Saran praktis yang diberikan dalam penelitian ini adalah :

1. Siswa atlet diharapkan dapat meningkatkan pengaturan diri, memiliki kepercayaan diri dalam merealisasikan suatu tujuan, dan dapat melakukan perencanaan dalam berbagai kegiatan.

2. Siswa atlet diharapkan dapat menggunakan waktu dengan efektif dan seefisien mungkin, dapat menentukan tujuan jangka panjang dan jangka pendek, dapat menyelesaikan tugas dalam waktu yang telah ditentukan, dan dapat mengevaluasi rencana yang telah dibuat.
3. Pihak sekolah dan guru diharapkan dapat memberikan pelatihan-pelatihan kepada siswa atlet mengenai manajemen waktu dan regulasi diri agar dapat meningkatkan prestasinya.

5.2.2 Saran Teoritis

1. Saran teoritis yang diberikan dalam penelitian ini yaitu untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk menjelaskan lebih detail mengenai faktor-faktor pada regulasi diri.
2. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar menambah jumlah sampel supaya hasil yang didapatkan menjadi lebih maksimal.
3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan komunikasi secara berkala oleh perwakilan dari responden dalam pengisian kuesioner, supaya tidak membuang waktu.