

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian terhadap kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* latihan konsentrasi dengan *deep breathing relaxation* dapat diperoleh kesimpulan bahwa *deep breathing relaxation* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi atlet bola voli. Kemudian hasil penelitian dari kelompok kontrol yang diberikan latihan konsentrasi tanpa *deep breathing relaxation* pun ternyata sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan juga terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi atlet bola voli. Dengan kata lain latihan konsentrasi dengan *deep breathing relaxation* bukanlah satu-satunya metode latihan yang mampu untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi atlet bola voli. Walaupun begitu jika hasil penelitian dari kelompok eksperimen dan kontrol tersebut dibandingkan, ternyata ditemukan bahwa dari keduanya terdapat perbedaan hasil yang signifikan. Lalu dari adanya perbedaan hasil tersebut jika dikaji lebih lanjut maka akan diperoleh kesimpulan bahwa *deep breathing relaxation* pengaruhnya lebih signifikan dibandingkan dengan latihan konsentrasi tanpa *deep breathing relaxation* terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi atlet bola voli.

5.2 Implikasi

Berdasarkan dari kesimpulan dari penelitian ini maka terdapat implikasi yang dapat diberikan bagi pihak-pihak yang terkait dalam praktisi olahraga terutama bagi para pelatih dan atlet pada cabang olahraga bola voli maupun cabang olahraga lain:

- 5.2.1 Bagi pelatih dapat menggunakan *deep breathing relaxation* sebagai bentuk latihan yang bisa dijadikan bahan pertimbangan dalam penyusunan rancangan program latihan yang tepat untuk dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi atlet secara signifikan.
- 5.2.2 Bagi atlet dapat memahami betapa pentingnya kemampuan konsentrasi sebagai faktor yang cukup esensial pengaruhnya terhadap penampilannya ketika bertanding

- 5.2.3 Bagi peneliti berikutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan rujukan sumber data dan dijadikan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian berikutnya.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas juga ada beberapa rekomendasi yang ingin disampaikan oleh peneliti terhadap pihak-pihak yang berkaitan langsung pada penelitian ini, diantaranya :

- 5.3.1 Bagi pelatih club bola voli alko bandung untuk dapat lebih memperhatikan tingkat kemampuan psikologis dan mental atletnya. Maka disamping latihan teknik, fisik dan taktik bentuk latihan psikologis dan mental jangan sampai dikesampingkan namun penting juga untuk diberikan kepada atlet.
- 5.3.2 Bagi atlet club bola voli alko bandung untuk dapat menyadari bahwa disamping kemampuan fisik, teknik dan taktik, kemampuan konsentrasi memiliki peranan vital yang menentukan performa dalam pertandingan.
- 5.3.3 Bagi peneliti berikutnya untuk dapat melanjutkan penelitian ini dan dapat terus mengembangkannya menjadi lebih baik lagi. Sehingga berakar dari penelitian ini kedepannya mampu menjadi sumber penelitian terdahulu yang bisa menciptakan penelitian dan penemuan yang baru.