

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab IV, dapat terlihat bahwa konsentrasi pada atlet karate kata yang diberikan latihan meditasi otogenik mengalami peningkatan yang relatif tinggi dibandingkan dengan anak yang tidak diberikan perlakuan meditasi otogenik. Pada kelompok yang diberikan perlakuan (*treatment*) terlihat dari hasil skor rata-rata awal tes *grid concentration exercise* yaitu 8,7333 sebelum diberikan pelatihan meditasi otogenik dan mengalami peningkatan hasil skor setelah 16 kali pertemuan diberikan latihan meditasi otogenik yaitu 11,4667. Sedangkan pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan (*treatment*) memiliki skor awal 7,8667 dan skor akhir 7,7333. Dengan demikian dapat terlihat kelompok yang diberikan perlakuan latihan meditasi otogenik mengalami peningkatan konsentrasi lebih signifikan dibandingkan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

Adapun kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut :

Latihan meditasi otogenik berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi latihan pada atlet karate kata Kei Shin Kan Bandung. Dengan demikian pelaksanaan pelatihan meditasi ini mendapat dukungan yang besar dari atlet, pelatih maupun orangtua, karena latihan meditasi otogenik ini terbilang jarang digunakan namun sangat bermanfaat bagi peningkatan konsentrasi.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dari pelaksanaan meditasi otogenik, penulis mengajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

##### 1. Bagi pelatih karate

Atlet karate kata diharuskan untuk selalu menghafal dan mengingat dari setiap jurus dalam permainan kata. Tidak sedikit dari para atlet yang kurang atau bahkan

tidak dapat berkonsentrasi dengan penuh karena berbagai faktor pengganggu yang berasal dari luar maupun dalam diri atlet tersebut. Berkaitan dengan hal tersebut pelatih dapat meminimalisir pengaruh-pengaruh yang dapat menurunkan bahkan menghilangkan tingkat konsentrasi atletnya. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan cara memberikan latihan meditasi otogenik kepada atlet sebelum melaksanakan latihan. Hal ini dapat bermanfaat terhadap peningkatan konsentrasi latihan bagi atlet.

Oleh karena itu, penulis memberikan rekomendasi kepada pelatih agar dapat memberikan latihan meditasi otogenik kepada atlet selain bermanfaat terhadap peningkatan konsentrasi latihan ini pun dapat bermanfaat bagi tubuh dalam merasakan sensasi rileks dan santai sehingga ketegangan maupun kelelahan sebelum melakukan latihan dapat diatasi.

#### 2. Bagi atlet karate kata

Banyak manfaat dalam melakukan latihan meditasi otogenik, terutama dalam membantu peningkatan konsentrasi latihan bagi atlet karate kata. Selain itu, latihan meditasi otogenik dapat membuat tubuh atlet merasa lebih rileks dan santai sehingga dapat menumbuhkan kembali perhatian dan fokus diri agar dapat berkonsentrasi penuh.

#### 3. Bagi lembaga FPOK UPI

FPOK UPI sebagai lembaga akademis dalam bidang olahraga dan kesehatan, diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan mengenai manfaat yang ada dalam latihan meditasi otogenik yang dipublikasikan melalui media massa baik itu cetak maupun elektronik.

#### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini penulis menggunakan salah satu jenis latihan dalam meningkatkan konsentrasi yaitu meditasi otogenik dan atlet yang dijadikan sampel penelitian pun hanya atlet karate kata saja. Dengan demikian, penulis merekomendasikan agar kedepannya ada peneliti yang dapat mengungkap mengenai latihan apa saja yang dapat memberikan peningkatan konsentrasi selain daripada meditasi otogenik dan atlet yang dijadikan sampel pun dapat lebih diperluas lagi baik untuk cabang olahraga karate maupun cabang olahraga lainnya.

Adanya kelemahan dan keterbatasan penulis, sehingga masih adanya variabel-variabel luar yang mempengaruhi jalannya penelitian. Oleh sebab itu, penulis berharap agar peneliti selanjutnya dapat memperhatikan metode yang akan digunakan kelak. Penulis menduga bahwa menggunakan sampel yang tidak terlalu banyak dapat meminimalisir variabel-variabel luar yang dapat mengganggu proses jalannya latihan meditasi otogenik mengingat latihan ini memerlukan suasana dan keadaan yang tenang.

