

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini mengambil kesimpulan yaitu ;

1. Terdapat pengaruh latihan KAPHA yoga terhadap konsentrasi.
2. Terdapat pengaruh latihan KAPHA yoga terhadap kualitas hidup.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan KAPHA yoga dan tanpa latihan KAPHA yoga terhadap konsentrasi dan kualitas hidup.

B. Rekomendasi

Sehubungan dengan penelitian yang telah saya lakukan, maka penulis mengemukakan beberapa rekomendasi yaitu sebagai berikut ;

1. Bagi pembina diharapkan dapat menerapkan latihan KAPHA yoga dalam upaya untuk meningkatkan konsentrasi dan kualitas hidup.
2. Bagi pelatih diharapkan untuk menjadikan latihan KAPHA yoga sebagai salah cara untuk meningkatkan konsentrasi dan kualitas hidup.
3. Bagi guru diharapkan dapat mengaplikasikan latihan KAPHA yoga menjadi latihan yang rutin guna meningkatkan konsentrasi dan kualitas hidup.
4. Bagi member dan masyarakat umumnya diharapkan untuk mengikuti latihan KAPHA yoga di studio terdekat untuk meningkatkan konsentrasi dan kualitas hidup.