

BAB V

SIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dikemukakan pada Bab IV, tentang pengaruh penerapan teknik relaksasi otot progresif Jacobson dan latihan konsentrasi terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi siswa di SMP Negeri 9 Bandung. Penulis menarik kesimpulan sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan hasil analisis data penulis mengambil kesimpulan sebagai hasil proses penelitian yang telah dilaksanakan yaitu.

1. Terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif Jacobson terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi siswa 52%.
2. Terdapat pengaruh latihan konsentrasi terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi siswa sebesar 38%.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara teknik relaksasi Jacobson dan latihan konsentrasi terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi siswa.

B. Saran

Saran dan rekomendasi yang dapat penulis sampaikan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan sebagai berikut:

1. Kepada pihak sekolah, guru mata pelajaran pendidikan jasmani maupun orang tua diharapkan dapat menerapkan treatment relaksasi dan latihan konsentrasi untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi.
2. Untuk siswa relaksasi Jacobson dan latihan konsentrasi menggunakan *Schulte* lebih tepat agar mampu meningkatkan konsentrasi.
3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya agar lebih bermanfaat serta melibatkan variabel yang lebih kompleks.

Ttitik Syadhah, 2019

PERBANDINGAN PENGARUH PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF JACOBSON DAN LATIHAN KONSENTRASI SOFTWARE SCHULTE TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas, dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai relaksasi Jacobson dan latihan konsentrasi dengan melibatkan lebih banyak sampel.
2. Dapat melakukan penelitian tentang relaksasi Jacobson ataupun juga mengenai latihan konsentrasi pada siswa secara lebih mendalam, atau dikaitkan dengan variabel-variabel yang lain.
3. Dengan adanya keterbatasan dalam penelitian ini, bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian, mengenai relaksasi Jacobson ataupun latihan konsentrasi pada siswa baik di tingkat SD, SMP, atau juga SMA diharapkan untuk mengadakan penelitian sejenis lebih lanjut dengan mengambil wilayah penelitian yang lebih luas dan lebih kompleks.
4. Diharapkan dapat menginspirasi untuk melakukan penelitian lebih lanjut khususnya tentang konsentrasi pada siswa.