

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan temuan pengolahan data dan hasil analisis data pada bab IV, dapat ditarik kesimpulan bahwa ekstrakurikuler olahraga pencak silat terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengendalian diri remaja. Hal ini bermakna bahwa pelatihan ekskul pencak silat disekolah memberikan pengaruh terhadap *self control* siswa kearah yang positif.

B. Rekomendasi

Selain itu, peneliti juga memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar lebih berkembang dan maju dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diantaranya :

- 1) Bagi peneliti berikutnya, untuk dapat melakukan penelitian mengenai pengaruh ekstrakurikuler olahraga pencak silat terhadap pengendalian diri remaja, carilah dengan sampel yang lebih luas selain di kegiatan ekstrakurikuler.
- 2) Dalam ilmu lembaga keolahragaan diharapkan mempunyai pelatih yang memahami betul pentingnya pencak silat untuk pengendalian diri.
- 3) Untuk penelitian lebih lanjutnya dapat terus mengembangkan penelitian untuk menyempurnakan berbagai aspek yang menjadi dasar untuk memaksimalkan suatu keberhasilan dalam menerapkan metode latihan pencak silat untuk terus meningkatkan pengendalian diri.