

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya tentang pengaruh latihan asana yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan *feeling-states*, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Terdapat pengaruh peningkatan yang signifikan dari latihan Asana Yoga terhadap peningkatan konsentrasi ($0.014 < 0.05$) dan *feeling-states* ($0.032 < 0.05$).
- 2) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari latihan Asana Yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan *feeling-states* ($0.637 > 0.05$).

5.2 Implikasi dan rekomendasi

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan *feeling-states*. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu aktivitas olahraga yang diminati oleh mahasiswi untuk meningkatkan konsentrasi dan *feeling-states*. Penelitian ini juga dapat digunakan oleh guru olahraga sebagai materi untuk meningkatkan konsentrasi kepada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa rekomendasi untuk beberapa pihak baik itu mahasiswi, guru dan juga penulis lainnya yang ingin melakukan penelitian sejenis dengan penelitian ini.

- 1) Untuk mahasiswi diharapkan dapat melakukan aktivitas olahraga yang mudah dilakukan, salah satunya yaitu yoga untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan suasana hati yang stabil.
- 2) Untuk Universitas Pendidikan Indonesia diharapkan dapat memberikan salah satu materi yoga dalam mata kuliah umum olahraga kepada mahasiswa, karena selain

dapat meningkatkan konsentrasi belajar, gerakan asana yoga dapat dilakukan dengan waktu yang singkat dan mudah ditiru oleh mahasiswa selain jurusan olahraga.

- 3) Untuk penelitian selanjutnya dianjurkan menggunakan dua kelompok dengan treatment yang berbeda atau jenis yoga yang berbeda.