

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan merupakan sebuah gagasan yang tercapai pada akhir pembicaraan. Dengan kata lain, kesimpulan adalah hasil dari suatu pembicaraan Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat Hubungan tingkatan konsentrasi dengan posisi *keeper* Persib U-16 dengan kategori konsentrasi baik dan rata-rata 16,5.
2. Terdapat Hubungan tingkatan konsentrasi dengan posisi *defender* Persib U-16 dengan kategori konsentrasi cukup dan rata-rata 11.
3. Terdapat Hubungan tingkatan konsentrasi dengan posisi *midfielder* Persib U-16 dengan kategori konsentrasi cukup dan rata-rata 14,7.
4. Terdapat Hubungan tingkatan konsentrasi dengan posisi *striker* Persib U-16 dengan kategori konsentrasi cukup dan rata-rata 12.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian ini, penulis ingin menyampaikan beberapa saran yang kiranya dapat menjadi masukan bagi para pelaku dan orang-orang yang terlibat dalam olahraga sepakbola. Saran dari peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih dan pembaca umumnya agar mencoba melakukan tes konsentrasi dalam cabang olahraga sepakbola karena selain memberikan variasi baru dalam pengetesan dalam sepakbola, tes ini juga memberikan pengaruh yang positif dan efektif terhadap konsentrasi atlet sepakbola.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang konsentrasi dan posisi pemain, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi prestasi dan mental atlet sepakbola.

3. Bagi para atlet sepakbola agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam penelitian yang lainnya untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi.