

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan temuan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi atlet senam Jawa Barat.

5.2 Implikasi

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh atlet agar mampu memenuhi kebutuhan gerak dan melaksanakan performa gerak senam dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga tidak kehilangan konsentrasi ketika latihan atau kompetisi. Dengan demikian, kegiatan-kegiatan yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani dianggap sangat bermanfaat untuk peningkatan kemampuan konsentrasi.

5.3 Rekomendasi

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

1. Untuk pelatih agar memerhatikan tingkat aktivitas fisik atlet sehingga kebugaran jasmani lebih optimal yang berdampak pada kemampuan konsentrasi atlet. Aktivitas fisik harus memiliki kualitas spesifik yang memungkinkannya untuk mengatasi ambang minimum adaptasi yang memfasilitasi perubahan pada atlet
2. Untuk atlet hendak tetap melakukan aktivitas fisik dan latihan yang bersifat membangun atau meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan kebugaran yang baik maka akan memengaruhi kemampuan konsentrasi atlet.
3. Untuk peneliti selanjutnya, perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai kebugaran jasmani dan konsentrasi atlet dengan melibatkan lebih banyak sampel, pemahaman tentang instrumen yang akan dilakukan harus lebih diperkuat, dan membedakan gender atau cabang olahraga lainnya, serta mengaitkan dengan variabel lain,