

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh performa senam terhadap kemampuan memori atlet
2. Terdapat pengaruh performa senam terhadap konsentrasi atlet

5.2 Implikasi

1. Diharapkan penelitian ini dijadikan rekomendasi oleh banyak pihak khususnya para pelatih senam, agar lebih memperhatikan kemampuan memori dan konsentrasi atletnya.
2. Penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi dalam mengukur performa senam, kemampuan memori, dan konsentrasi atlet.
3. Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu alasan setiap pelatih senam untuk lebih memerhatikan kemampuan memori dan konsentrasi atlet.

5.3 Rekomendasi

1. Bagi para pelatih dan atlet hendak tetap mengaplikasikan model-model latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik karena akan memengaruhi performa, memori, maupun konsentrasi pada atlet.
2. Bagi para pendidik, pada saat proses belajar mengajar untuk lebih memerhatikan kemampuan memori dan konsentrasi siswanya.
3. Dalam penelitian berikutnya diharapkan pengukuran sampel lebih optimal agar hasil dan temuan memberikan informasi lebih yang berguna bagi ilmu keolahragaan.