

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan temuan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan terdapat korelasi antara kebugaran jasmani dan konsentrasi terhadap keterampilan pencak silat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 3 Rangkasbitung.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, penulis mengemukakan saran bagi para pelatih agar memerhatikan atletnya untuk meningkatkan aktivitas fisiknya sehingga kebugaran jasmani lebih optimal yang berdampak pada kemampuan konsentrasi atlet. Atlet juga harus memerhatikan tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya sehingga tidak mudah mengalami kelelahan. Selain itu dalam peneliian berikutnya diharapkan pengukuran sampel lebih optimal agar hasil dan temuan memberikan lebih informasi yang berguna bagi ilmu keolahragaan.

5.3 Rekomendasi

Bagi para pelatih dan atlet hendak untuk tetap mengaplikasi model-model latihan yang bersifat membangun atau meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan kebugaran yang baik maka akan memengaruhi kemampuan konsentrasi atlet. Izinkan kami untuk menekankan bahwa latihan aktivitas fisik saja tidak cukup untuk membuat dampak pada fungsi kognitif khususnya kemampuan konsentrasi. Aktivitas fisik harus memiliki kualitas spesifik yang memungkinkannya untuk mengatasi ambang minimum adaptasi yang memfasilitasi perubahan pada atlet.