

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengamatan dan penemuan peneliti, yang berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data melalui prosedur statistika, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai hasil dari proses penelitian ini, yang diantaranya adalah:

1. *Self-control* yang diintegrasikan dalam olahraga pencak silat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan *self-control* peserta didik.
2. *Self-control* yang tidak diintegrasikan dalam olahraga pencak silat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan *self-control* peserta didik.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara olahraga pencak silat integrasi *self-control* dan tidak integrasi *self-control* terhadap *self-control* peserta didik. Bahwa integrasi *self-control* dalam olahraga pencak silat memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan *self-control* yang tidak diintegrasikan dalam pengembangan *self-control* melalui olahraga pencak silat.

#### 5.2 Implikasi

Pada hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh integrasi *self-control* melalui program olahraga pencak silat yang sudah terintegrasikan *self-control*. Hal tersebut didapat dari hasil perhitungan nilai *self-control* pada peserta didik yang berlatih olahraga pencak silat *non* integrasi dan terintegrasikan dimana latihan yang terintegrasikan *self-control* lebih tinggi dari pada *non self-control*.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai rekomendasi sebagai berikut:

#### 5.3.1 Bagi guru/pelatih pencak silat

Saran penulis kepada guru/pelatih agar lebih mendalami dalam meningkatkan *self-control*. Maka salah satu caranya adalah dapat menggunakan program olahraga pencak silat yang sudah terintegrasi *self-control* dikarenakan sudah terbukti secara empiris memberikan pengaruh dari hasil program pengembangan integrasi *self-control* peserta didik.

#### 5.3.2 Bagi peneliti berikutnya

Saran penulis bagi penulis selanjutnya diharapkan agar lebih mengembangkan penelitian ini dengan kajian yang lebih luas lagi. Olahraga pencak silat yang terintegrasi lebih baik digunakan dalam meningkatkan *self-control*. Peneliti selanjutnya bisa mengembangkan program olahraga dengan pola olahraga yang berbeda yakni kategori tanding.

Demikian kesimpulan dan saran yang peneliti dapat sampaikan, semoga hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan khususnya bagi para pembaca, dan pada umumnya menjadi penemuan baru yang berarti bagi kemajuan pendidikan jasmani di Indonesia.