

BAB. V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Ada pengaruh peningkatan konsentrasi melalui latihan relaksasi atlet senam ritmik Sumut Tahun 2015 dengan nilai signifikansi 0.000 (< 0.025) dengan rata – rata nilai 0.26557.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Memberikan informasi kepada pelatih dan pihak terkait yang berkompeten dalam persiapan atlet Senam Ritmik Sumut masih perlu ditingkatkan lagi konsentrasinya hingga lebih baik dan memperoleh hasil yang maksimal.
2. Memberikan informasi kepada atlet senam ritmik sumut bahwa latihan relaksasi merupakan hal penting yang juga harus dilatih dengan baik.
3. Memberikan informasi kepada pelatih dan ilmuan olahraga khususnya alumni ilmu keolahragaan dalam pencapaian prestasi seorang atlet perlu memperhatikan tingkat konsentrasi atlet tersebut.
4. Sebagai bahan masukan bagi peneliti lainnya yang ingin meneliti tentang tingkat konsentrasi atlet yang mempengaruhi penampilan atlet.