

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Pada umumnya tingkat konsentrasi atlet berada diatas orang yang bukan atlet. Dari hasil penelitian ini, telah didapatkan hasil tingkat konsentrasi terhadap kecepatan reaksi pada anggota Silat Merpati Putih Kelompok Latihan Universitas Sumatera utara baik yang atlet maupun yang non atlet memiliki tingkat konsentrasi yang sama dengan katagori baik sekali. Hasil ini didapat karena terdapat beberapa atlet yang memiliki nilai konsentrasi terhadap kecepatan reaksi yang dibawah dari katagori baik sekali.

Hampir seluruh kelompok non atlet memili rata-rata hasil konsentrasi yang masuk dalam katagori baik sekali, sehingga memberikan kesetaraan tingkat konsentrasi antara atlet dan non atlet pada anggota silat Merpati Putih Kelompok Latihan Universitas Sumatera Utara. Ada banyak faktor yang memperngaruhi tingginya tingkat konsentrasi non atlet diantaranya adalah jadwal latihan yang teratur dan istirahat yang cukup serta tuntutan pendidikan yang belum seberat kelompok atlet yang rata-rata adalah mahasiswa tingkat akhir.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka penulis memberikan masukan dan saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih agar dapat mempertahankan program latihan dan meningkatkan grafik prestasi anggota baru yang non atlet agar memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi seperti atlet.
2. Kepada pengurus agar memberikan jadwal rutin tes dan pengukuran untuk melihat perkembangan fisik dan mental dari setiap anggota yang berada di kelompok latihan Merpati Putih Universitas Sumatera Utara.
3. Kepada anggota kelompok silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara agar memperhatikan kondisi fisik, jadwal latihan yang rutin, nutrisi yang seimbang dan istirahat yang cukup.
4. Kepada peneliti berikutnya agar melanjutkan atau mengembangkan penelitian dari konsentrasi ilmu olahraga, kesehatan, psikologi dan lain sebagainya.