

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu latihan jogging 30 menit dan sprint 60 meter berpengaruh dalam meningkatkan konsentrasi pada Paskibraka Kota Depok. Pengaruh yang terjadi setelah dilakukan tes awal dan akhir sebesar 39%. Sementara itu, 61% ditentukan oleh variabel lain.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti memberikan masukan-masukan yang mungkin berguna antara lain:

1. Untuk para pembina dan pelatih Paskibraka Kota Depok maupun tingkat Provinsi dan Nasional, penulis berharap agar unsur psikologi lebih diperhatikan lagi selain unsur fisik dalam setiap program latihannya guna memaksimalkan pencapaian target pada Paskibraka di tiap tahunnya.
2. Untuk para Paskibraka dan Calon Paskibraka dianjurkan untuk melakukan kegiatan latihan fisik baik sebelum, sedang berlangsung, maupun sesudah masa tugasnya agar selalu terjaga kondisi fisik dan meningkatkan konsentrasinya.
3. Untuk para peneliti dan mahasiswa, peneliti berharap dapat memperluas penemuan di bidang psikologi olahraga dan olahraga kesehatan yang mampu memajukan ilmu keolahragaan di Indonesia.