

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Simpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang bermakna antara olahraga futsal dengan konsentrasi pada mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dengan nilai  $p$  sebesar 0,002.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Akademis**

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara olahraga futsal dengan konsentrasi pada mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, dengan lebih memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi seperti keadaan psikologis, dan keadaan fisiologi seperti kualitas tidur, konsumsi obat, dan kondisi kesehatan.
2. Perlu dilakukan perubahan pada metode penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian lain, seperti metode penelitian *cohort*, sehingga dapat menggambarkan tahap demi tahap perkembangan dari sebuah penelitian.

##### **5.2.2 Saran Praktis**

Mahasiswa disarankan untuk dapat meluangkan waktunya disela-sela padatnya jadwal kuliah untuk berolahraga, agar memiliki konsentrasi

yang baik dan pada akhirnya dapat melakukan kegiatan belajar dengan optimal.

Institusi yang terkait seperti Universitas Islam Bandung disarankan agar membangun sarana berolahraga di sekitar kampus, agar mahasiswa dapat melakukan olahraga dengan intensitas yang lebih sering.

