

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian mengenai dampak kebiasaan olahraga terhadap pengelolaan stress remaja pesilat di UKM PPS Betako Merpati Putih Kolat UIN Syeh Nurjati Cirebon, ditarik Kesimpulan bahwasannya:

1. Olahraga banyak dipilih remaja untuk dijadikan sebagai hobi dan cara untuk mengelola stress. Karena Indonesia bercuaca tropis, banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh remaja terutama yang berada di luar ruangan. Bela diri termasuk menjadi olahraga yang dilakukan oleh remaja saat ini, terlebih indonesia memiliki budaya tradisional asli dari nenek moyang yaitu pencak silat, dengan melestarikan bela diri pencak silat sama saja melestarikan tradisi asli Indonesia. Terlebih pencak silat mempunyai banyak kelebihan yang tentunya sangat cocok dan bermanfaat bagi remaja, karena silat berasal dari nenek moyang kita dahulu, silat pasti sudah banyak mengalami perkembangan seiring dengan kebutuhan Masyarakat, jadi apa yang kita terima sekarang merupakan versi terbaik dari apa yang sudah dikembangkan oleh nenek moyang kita dahulu.
2. Stress dapat bersumber dari berbagai hal, seperti tekanan akademik, orangtua, rasa tertinggal dari teman sebaya dan lainnya. Stress dapat mempengaruhi fisik, mental dan aktivitas sehari-hari remaja. Dampak buruk dari stress jika tidak segera ditangani akan berakibat fatal seperti menyakiti diri sendiri dan mengurung diri dari dunia luar. Remaja perlu mengetahui bagaimana cara mengelola stress yang tepat untuknya agar tidak muncul dampak negatif dari stress tersebut.
3. Dampak olahraga ke stress yaitu Pencak silat dipilih oleh para remaja karena ketertarikannya dan ketersediaannya tempat Latihan di kampus, jadi remaja tidak perlu repot berpindah pindah tempat untuk berlatih. Olahraga membantu remaja mengeluarkan hormon endorphin lebih banyak sehingga dapat membuat remaja merasakan lega dan bahagia setelah berolahraga. Rutinnya jadwal berolahraga sangat berdampak pada

fisik dan mental remaja, dengan rutin berolahraga remaja merasakan fisiknya menjadi lebih aktif, kuat dan sehat. Bertemu dengan teman yang baik selama Latihan juga menjadi dampak yang positif karena dapat menumbuhkan rasa semangat dan termotivasi.

B. Saran

Saran akhir dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dapat dilakukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Saran untuk remaja sebagai pribadi yang merasakan stress harus belajar untuk mampu mengomunikasikan apa yang sebenarnya terhadap orang tua dan orang sekitar, komunikasi efektif yang dilakukan secara konsisten akan meminimalisir kesalah pahaman yang dapat menjadi permasalahan di kemudian hari.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti perharap pada peneliti selanjutnya agar dapat mengeksplorasi topik ini dengan lebih mendalam baik berdasarkan metode, variasi subjek, dan dalam pemberian intervensi yang dapat membantu dalam menemukan pengelolaan stress yang tepat bagi remaja. Peneliti juga mengakui penelitian ini masih belum dapat dikatakan sempurna dan diharapkan pembaca untuk memberi saran pada penelitian yang akan dilaksanakan sebagai reverensi baru.