

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti dapat memberikan beberapa kesimpulan, yaitu:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan life kinetik terhadap konsentrasi atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga *open-skill*.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan brain gym terhadap konsentrasi atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga *open-skill*.
- 5.1.3 Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan life kinetik dengan latihan brain gym terhadap konsentrasi atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga *open-skill*.

5.2 Implikasi

Implikasi yang peneliti harapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 5.2.1 Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi bagi para pelatih dalam melatih konsentrasi atlet pada cabang olahraga *open-skill*.
- 5.2.2 Menjadikan penelitian ini referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dan lain sebagainya.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan seluruh rangkaian penelitian ini sebagai berikut :

- 5.3.1 Para pelatih dapat menerapkan metode latihan kognisi (*life kinetik* dan *brain gym*) guna meningkatkan konsentrasi atlet pada cabang olahraga *open-skill*.
- 5.3.2 Bagi peneliti selanjutnya, peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan referensi dan dapat menyempurnakan penelitian yang sudah dikerjakan dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas.