

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan data, hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data, maka penulis dapat menarik simpulan dari permasalahan yang dikaji sebagai berikut:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Life kinetik* terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *brain gym* terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*.
- 5.1.3 Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan antara *life kinetik* dengan latihan *Brain Gym* terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*

#### 5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Life Kinetik* dan latihan *Brain Gym* terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*.

Implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk:

- 5.2.1 Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui cara dalam meningkatkan serta memelihara percaya diri atlet pada cabang olahraga kategori *open skill*.
- 5.2.2 Penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak baik oleh pelatih dan pembina Atlet khususnya pada cabang olahraga kategori *open-skill*. Besar harapan penulis dengan adanya model latihan kognisi dalam upaya peningkatan percaya diri atlet intelektual rendah ini dapat dijadikan sebagai program latihan khusus pada aspek latihan

#### 5.3 Rekomendasi

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

- 5.3.1 Bagi para pembina dan pelatih setiap kategori cabang olahraga agar dapat menerapkan model latihan kognisi guna meningkatkan percaya diri untuk menunjang hasil performa atlet saat pertandingan.
- 5.3.2 Bagi atlet dalam melakukan latihan dan sudah seharusnya melakukan dengan sungguh-sungguh, menjaga kedisiplinan dalam latihan dan menerapkan latihan kognisi untuk meningkatkan dan mendukung performa agar kualitas diri lebih maksimal.
- 5.3.3 Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian yang sudah peneliti kerjakan dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, seperti meneliti lebih spesifik cabang olahraga lain yang belum diteliti penulis dalam penelitian ini