

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, penulis menarik beberapa kesimpulan bahwa:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *life kinetik* terhadap konsentrasi atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *brain gym* terhadap konsentrasi atlet intelektual rendah 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 rendah pada cabang olahraga *open-skill*.

5.2 Implikasi

Implikasi yang diharapkan oleh peneliti adalah:

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

5.3 Rekomendasi

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

- 5.3.1 Para pelatih dapat menerapkan metode latihan kognisi (*life kinetik* dan *brain gym*) terhadap atletnya guna meningkatkan konsentrasi atlet pada cabang olahraga *open-skill*.
- 5.3.2 Para atlet dapat menerapkan metode latihan kognisi (*life kinetik* dan *brain gym*) untuk meningkatkan konsentrasi pada cabang olahraga *open-skill*.

5.3.3 Untuk penelitian selanjutnya, penulis berharap penelitian ini bisa digunakan sebagai rujukan dan menyempurnakan penelitian yang sudah dikerjakan dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas.