

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

- 5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *life kinetik* terhadap percaya diri atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga *open-skill*.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *brain gym* terhadap percaya diri 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 percaya diri 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 percaya diri atlet pada cabang olahraga *open-skill*.
- 5.2.2 Menjadikan penelitian ini referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga, dan lain sebagainya.

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