

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Fokus utama pada penelitian ini adalah ingin melihat pengaruh dari program latihan *motor cognitive coordination training* yang diberikan kepada para atlet cabang olahraga permainan yang salah satunya yaitu olahraga bola voli, peneliti melakukan penelitian ini pada atlet bola voli *junior* yang ada di club bola voli GIT selama 14 pertemuan. Penelitian ini untuk melihat apakah ada pengaruh dari program *motor cognitive coordination training* terhadap *motor coordination* dan *working memory*.

5.1. Simpulan

Kemampuan *motor coordination* dan *working memory* adalah kemampuan yang penting dimiliki oleh seorang atlet pada cabang olahraga permainan, termasuk pada cabang olahraga bola voli. Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat seberapa besar pengaruh dari program latihan *Motor Cognitive Coordination Training* terhadap peningkatan *Motor Coordination* dan *Working Memory* pada atlet bola voli *junior*. Hasil dari penelitian ini menjawab rumusan yang pertama menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian program latihan *Motor Cognitive Coordination Training* terhadap perkembangan *Motor Coordination*, dan yang kedua terdapat pengaruh yang signifikan pemberian program latihan *Motor Cognitive Coordination Training* terhadap *Working Memory* pada atlet bola voli *junior*.

Hal ini dikarenakan program *motor cognitive coordination training* adalah program yang menggabungkan dua tugas yaitu tugas motorik dan kognitif, maka dari itu secara langsung melatih kedua kemampuan tersebut. Dengan demikian dengan adanya program latihan ini diharapkan bisa menyeimbangkan antara kemampuan motorik dan kemampuan kognitif atlet dan diharapkan bisa menjadi suplemen latihan yang bermanfaat bagi performa pada saat pertandingan.

5.2. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini diharapkan bahwa program latihan *Motor Cognitive Coordination Training* bisa bermanfaat bagi peningkatan performa atlet

pada cabang olahraga permainan, yang dimana program latihan ini dijadikan sebuah suplemen untuk meningkatkan kemampuan *Motor Coordination* dan *Working Memory*. Perlu diketahui bahwa seorang atlet pada cabang olahraga permainan bukan hanya membutuhkan kemampuan *motor skill* baik saja, akan tetapi dituntut juga memiliki kemampuan *cognitive skill* yang baik. Maka diharapkan dengan hasil penelitian ini, menjadi referensi bagi pelatih pada cabang olahraga permainan, untuk meningkatkan keterampilan kognitif dan juga keterampilan motorik atletnya.

5.3. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah di paparkan, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dengan harapan dapat bermafat bagi semua pihak yang berkepentingan. Adapun rekomendasi yang peneliti kemukakan adalah sebagai berikut :

1. Melihat besarnya pengaruh program latihan *motor cognitive coordination training* terhadap perkembangan motor coordination dan working memory, peneliti berharap program ini bias di implementasikan dalam program latihan yang nyata untuk meningkat kan performa atlet terutama pada cabang olahraga permainan.
2. Peneliti merekomendasikan untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk melihat pengaruh program latihan *motor cognitive coordination training* pada usia atlet yang berbeda.
3. Peneliti merekomendasikan untuk penelitian selanjutnya melihan pengaruh program latihan *motor cognitive coordination training* pada keterampilan kognitif yang berbeda.
4. Peneliti merekomendasikan untuk penelitian selanjutnya agar melihat pengaruh program *motor cognitive coordination training* terhadap keterampilan teknik dasar dan pada cabang olahraga yang berbeda.