

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Kemampuan konsentrasi dan working memory adalah kemampuan yang penting dimiliki oleh seorang atlet cabang olahraga permainan. Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat seberapa besar pengaruh dari program latihan life kinetik terhadap peningkatan konsentrasi dan working memory pada atlet pemula. Adapun hasil dari penelitian ini menjawab rumusan pertama yaitu menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian program latihan life kinetik terhadap peningkatan konsentrasi, dan untuk rumusan masalah kedua juga terdapat pengaruh yang signifikan untuk pemberian program latihan life kinetik terhadap peningkatan working memory pada atlet pemula.

Hal ini dikarenakan program latihan life kinetik adalah program yang mengkombinasikan tiga komponen latihan, yaitu latihan aktivitas gerak, tantangan kognisi, dan latihan persepsi visual, juga fungsi eksekutif yang salah satu indikatornya yaitu pengambilan keputusan. Demikian dengan adanya program latihan ini bisa menyeimbangkan antara kemampuan motorik dan kemampuan kognitif atlet juga mempersiapkan atlet agar kedepannya lebih siap dan mudah dalam menerima pelatihan yang lebih spesifik, dan diharapkan bisa menjadi suplemen latihan yang bermanfaat meningkatkan performa atlet pada saat pertandingan.

5.2. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini diharapkan program latihan life kinetik bisa bermanfaat bagi peningkatan performa atlet pada cabang olahraga permainan, yang dimana program latihan ini dijadikan sebuah suplemen untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi dan working memory. Perlu diketahui bahwa seorang atlet cabang olahraga permainan selain keterampilan motorik juga membutuhkan keterampilan kognitif yang baik untuk menampilkan performa terbaik mereka pada saat pertandingan. Maka diharapkan dengan hasil penelitian ini, menjadi referensi bagi pelatih cabang olahraga permainan untuk meningkatkan kemampuan motorik dan mengimbangnya dengan keterampilan kognitif setiap atletnya.

5.3. Rekomendasi

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

1. melihat besarnya pengaruh program latihan life kinetik terhadap peningkatan konsentrasi dan working memory, peneliti berharap program ini bisa di implementasikan dalam program latihan yang nyata untuk meningkatkan performa atlet terutama pada cabang olahraga permainan.
2. melihat besarnya pengaruh yang sangat signifikan dan penting, program latihan ini tidak hanya untuk atlet pemula namun bisa diberikan juga kepada segala jenjang atlet yang berbeda.
3. peneliti merekomendasikan untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk melihat pengaruh latihan life kinetik pada jenjang usia atlet yang berbeda.
4. peneliti merekomendasikan untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk melihat pengaruh pogram latihan life kinetik pada ketelampilan kognitif yang berbeda.
5. peneliti merekomendasikan untuk penelitian selanjutnya untuk melihat pengaruh program latihan life kinetik pada cabang olahraga yang lainnya.