

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, dan juga analisis data, penulis dapat menyimpulkan mengenai *Physical Activity Games* Terhadap peningkatan *decision-making* pada cabang olahraga *open-skill* dan *close-skill* yang diwakili dengan atlet UKM bola basket, bola voli, atletik dan renang sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan *decision-making* atlet pada cabang olahraga *open-skill*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan *decision-making* atlet pada cabang olahraga *close-skill*.
3. Terdapat perbedaan *physical activity games* terhadap peningkatan *decision-making* atlet yang lebih signifikan pada cabang Olahraga *open-skill* dari pada cabang olahraga *close-skill*.

Hal itu dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa salah satu fungsi kognitif yaitu *decision-making* dengan latihan *Physical Activity Games*  $p\text{-value} < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan  $g$  berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *decision-making* pada cabang olahraga *open-skill* dan *close-skill*.

#### 5.2 Implikasi

Penelitian ini merupakan suatu eksperimen, dimana hasil yang telah diperoleh diharapkan dapat dijadikan suatu metode latihan dalam upaya meningkatkan *decision-making* atlet pada cabang olahraga *open-skill* dan *close-skill*. Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan bahwa *physical activity games* ini memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan *decision-making*. Selain itu juga, dengan adanya penelitian ini, diharapkan pihak-pihak yang bersangkutan dapat melihat lebih luas lagi mengenai permasalahan yang terdapat pada atlet dan mengetahui langkah selanjutnya yang harus dilakukan untuk mengurangi permasalahan tersebut.

Dengan adanya hasil dari penelitian ini dapat dipastikan memiliki implikasi yang positif bagi berbagai pihak yang bersangkutan. Berikut ini beberapa implikasi

dari penelitian yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak dalam upaya peningkatan *decision-making* pada cabang olahraga kategori *open-skill* dan *close-skill*.

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui cara dalam meningkatkan serta memelihara *decision-making* pada cabang olahraga kategori *open-skill* dan *close-skill*.
2. Penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak seperti pelatih dan pembina atlet khususnya pada cabang olahraga kategori *open-skill* dan *close-skill*. Besar harapan penulis dengan adanya *Physical Activity Games* dalam upayan peningkatan *decision-making* ini dapat dijadikan sebagai program latihan khusus pada aspek latihan mental.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil peneliian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan tindakan. Penulis berharap saran-saran berikut dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi semua pihak yang membaca serta yang berkaitan dengan kepelatihan. Berikut ini beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran.

1. Penulis menyarankan bagi pelatih dan atau pembina olahraga khususnya untuk cabang olahraga kategori *open-skill* dan pembaca pada umumnya agar membuat program khusus untuk melatih psikologi untuk fungsi kognitif terutama *decision-making* bagi para atlet, karena hal ini sangat penting bagi atlet olahraga kategori *open-skill* untuk memutuskan tindakan secara cepat dan tepat dengan lingkungan yang dinamis, tidak dapat diprediksi pada waktu yang singkat.
2. Menggunakan *Physical Activity Games* untuk meningkatkan *decision-making*. latihan ini juga dapat sebagai salah satu variasi latihan psikologi, serta dapat divariasikan lagi oleh pelatih sehingga menjadi variasi latihan baru bagi atlet kategori *open-skill* yang bertujuan agar proses latihan tidak membosankan dan para atlet tidak akan jenuh dalam berlatih.

3. Kepada rekan-rekan mahasiswa/i yang akan melakukan penelitian mengenai *decision-making*, penulis menyarankan untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan hal-hal fungsi kognitif lainnya yang dapat memengaruhi prestasi atlet cabang olahraga kategori *open-skill*.

Berkenaan dengan penelitian yang penulis telah lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut, karena masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki dan dikaji lebih lanjut, sehingga penelitian akan jauh lebih baik.