

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, pengolahan serta pengolahan perhitungan data penelitian yang telah dilakukan, penulis dapat menyimpulkan mengenai model latihan *life kinetik* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga kategori *open skill* dan *closed skill* yang diwakili oleh para atlet UKM bola basket, bola voli, akrobatik dan atletik Universitas Pendidikan Indonesia, sebagai berikut :

- 5.1.1** Terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *life kinetik* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga kategori *open skill*.
- 5.1.2** Terdapat pengaruh yang signifikan Model Latihan Life Kinetik terhadap peningkatan Percaya Diri atlet pada cabang olahraga kategori *closed skill*.
- 5.1.3** Terdapat perbedaan peningkatan percaya diri kelompok atlet yang dilatih model Latihan Life Kinetik kepada cabang olahraga kategori *open skill* dibandingkan cabang olahraga kategori *closed skill*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil dari pelaksanaan model latihan *life kinetik* ini terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga kategori *open skill* dan *closed skill*. Penelitian ini juga dapat dijadikan rujukan untuk penelitian selanjutnya dan peneliti dapat memberikan implikasi diantaranya :

- 5.2.1** Penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui bagaimana cara untuk memelihara serta meningkatkan percaya diri atlet pada cabang olahraga kategori *open skill* dan *closed skill*.
- 5.2.2** Penelitian ini diharapkan juga bisa membantu semua pihak yang berolahraga pada cabang olahraga kategori *open skill* dan *closed skill* agar dapat membuat program latihan yang tepat untuk meningkatkan serta memelihara percaya diri atlet cabang olahraga kategori *open skill* dan *closed skill* dengan model latihan *life kinetik*.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, ada beberapa hal yang akan disampaikan berupa masukan dan saran setelah melakukan serangkaian pelaksanaan penelitian ini. Penulis berharap untuk saran dan masukan yang dituangkan oleh penulis ini semoga bisa bermanfaat bagi semua pihak yang membaca serta para praktisi olahraga yang berkaitan dengan kepelatihan serta pembinaan dalam olahraga. Dan tentunya masukan dan saran ini juga bisa menjadi manfaat untuk penulis sendiri. Ada beberapa hal masukan serta saran yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran adalah sebagai berikut :

- 5.3.1 Penulis menyarankan untuk para praktisi olahraga mulai dari pelatih, pembina, hingga pemain pada cabang olahraga *open skill* dan *closed skill* agar bisa menyusun program latihan khusus untuk peningkatan percaya diri pada atlet.
- 5.3.2 Menggunakan model latihan *life kinetik* untuk peningkatan percaya diri atlet agar atlet tidak mudah jenuh dan latihan menjadi lebih bervariasi, karena metode latihan *life kinetik* ini merupakan salah satu bentuk latihan yang bisa meningkatkan kemampuan atlet dalam aspek psikologis.
- 5.3.3 Penulis juga menyarankan kepada teman-teman mahasiswa/i yang akan melakukan penelitian tentang percaya diri dan *life kinetik* ini agar bisa di kembangkan mulai dari perbedaan usia, cabang olahraga hingga jenis kelamin, agar penelitian ini bisa terus bermanfaat bagi semua pihak yang terkait.
- 5.3.4 Perihan penelitian yang telah penulis lakukan ini, sebaiknya ada penelitian yang lebih lanjut, karena dalam penelitian ini masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki dan perlu dikembangkan lebih lanjut, sehingga penelitian ini bisa menjadi jauh lebih baik.