

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan data, hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data, maka penulis dapat menarik simpulan dari permasalahan yang dikaji sebagai berikut:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *life kinetik* terhadap peningkatan *decision making* pada atlet cabang olahraga kategori *open skill*.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *life kinetik* terhadap peningkatan *decision making* pada atlet cabang olahraga kategori *closed skill*.
- 5.1.3 Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara model latihan *life kinetik* terhadap peningkatan *decision making* pada atlet cabang olahraga Kategori *open skill* dan *closed skill*.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh signifikan model latihan *life kinetik* terhadap peningkatan *decision making* pada cabang olahraga kategori *open skill* dan *closed skill*. Implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk:

- 5.2.1 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 *closed skill*.
- 5.2.2 Penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak baik oleh pelatih dan pembina Atlet khususnya pada cabang olahraga kategori *open skill* dan *closed skill*. Besar harapan penulis dengan adanya model latihan *life kinetik* dalam upaya peningkatan *decision making* ini dapat dijadikan sebagai program Latihan khusus pada aspek Latihan mental.

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 Bagi para pembina dan pelatih setiap kategori cabang olahraga agar dapat menerapkan model latihan *life kinetik* guna meningkatkan *decision making* untuk menunjang hasil performa atlet saat pertandingan.
- 5.3.2 Bagi atlet dalam melakukan latihan dan sudah seharusnya melakukan dengan sungguh-sungguh, menjaga kedisiplinan dalam latihan dan menerapkan latihan *life kinetik* untuk meningkatkan dan mendukung performa agar kualitas diri lebih maksimal.

Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian yang sudah peneliti kerjakan dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, seperti meneliti lebih spesifik cabang olahraga lain yang belum diteliti penulis dalam penelitian ini.