

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, perhitungan dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan *Life Kinetik* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga akurasi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan pemberian latihan life kinetik terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga akurasi dapat disimpulkan bahwa : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan Life Kinetik terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga akurasi.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa latihan life kinetik terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan percaya diri atlet. Penelitian ini juga dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya dan peneliti dapat memberikan beberapa implikasi diantaranya:

5.2.1 Untuk para pelatih cabang olahraga akurasi dapat membuat program latihan yang tepat untuk dikombinasikan dengan latihan *Life Kinetik* untuk meningkatkan percaya diri atlet baik dalam latihan, menjelang pertandingan, maupun pada saat pertandingan.

5.2.2 Untuk para atlet hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan latihan untuk meningkatkan percaya diri dalam pertandingan maupun di kehidupan sehari-hari.

5.2.3 Untuk para pembina olahraga hasil dari penelitian ini sebagai syarat membantu atlet-atlet untuk meningkatkan percaya dirinya dalam berlatih maupun bertanding.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, adapun beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan penelitian. Penulis berharap agar beberapa saran atau

masukannya berikut bermanfaat khususnya bagi diri penulis sendiri dan umumnya bagi semua pihak yang membaca serta yang berkaitan dengan kepelatihan dan pembinaan olahraga. Adapun beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran adalah sebagai berikut :

5.3.1 Bagi para pelatih dan atlet, agar lebih banyak mengembangkan ilmu tentang mencerna materi atau program latihan yang mudah dipahami bagi atlet pada cabang olahraga akurasi, dan latihan *Life Kinetik* ini bisa menjadi referensi dalam proses latihan agar lebih memperhatikan aspek psikologis serta mental atlet untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet pada cabang olahraga akurasi.

5.3.2 Bagi pembina olahraga, agar mengetahui lebih umum hal yang di butuhkan pelatih dan program yang tepat diberikan pelatih untuk diterapkan oleh atlet dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet pada cabang olahraga akurasi.

5.3.3 Bagi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, khususnya jurusan kepelatihan diharapkan dapat memberikan pengertian dan pengarahan terhadap latihan *Life Kinetik* untuk meningkatkan percaya diri atlet agar para pelatih dapat memahami dan memberikan latihan ini dengan baik kepada atletnya untuk meningkatkan percaya diri dalam lingkup olahraga.

5.3.4 Berkaitan dengan penelitian yang telah penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut, seperti penelitian terhadap cabang olahraga lainnya dan dikaji lebih dalam mengenai latihan *Life Kinetik* ini.