

BAB V

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, dan juga analisis data, penulis dapat menyimpulkan mengenai *Multimodel Cognitive Training* terhadap peningkatan konsentrasi atlet pada cabang olahraga kategori *open-skill* yang diwakili dengan atlet UKM bola basket dan bola voli, sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan *Multimodel Cognitive Training* terhadap peningkatan konsentrasi atlet pada cabang olahraga kategori *open-skill*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan konsentrasi atlet pada cabang olahraga kategori *open-skill*.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *Multimodel Cognitive Training* dan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan konsentrasi atlet pada cabang olahraga kategori *open-skill*.

5.2 Implikasi

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 konsentrasi pada cabang olahraga kategori *open-skill*.

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui cara dalam meningkatkan serta memelihara konsentrasi pada cabang olahraga kategori *open-skill*.
2. Penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak seperti pelatih dan pembina atlet khususnya pada cabang olahraga kategori *open-skill*.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan tindakan. Penulis harap 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 fungsi kognitif terutama konsentrasi bagi para atlet, karena hal ini sangat penting bagi atlet olahraga kategori *open-skill* untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli internal maupun eksternal sehingga dapat mencapai performa terbaiknya.
2. Menggunakan *Multimodel Cognitive Training* maupun *Physical Activity Games* untuk meningkatkan konsentrasi. Latihan ini juga sebagai variasi latihan psikologi, sehingga menjadi variasi latihan bagi atlet kategori *open-skill* yang bertujuan agar proses latihan tidak membosankan dan para atlet tidak akan jenuh saat berlatih.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa/i yang akan melakukan penelitian mengenai konsentrasi, penulis menyarankan untuk melakukan lebih lanjut mengenai perbedaan usia, dan dikategorikan pada perbedaan jenis kelamin serta fungsi kognitif lainnya yang dapat memengaruhi prestasi atlet cabang olahraga kategori *open-skill*.
4. Mengenai penelitian yang penulis telah lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut, seperti menggunakan bentuk latihan multimodel lainnya dan mengambil sampel yang lebih bervariasi, karena masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki dan dikaji lebih lanjut, sehingga penelitian akan jauh lebih baik.