

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan dan juga analisis data yang sudah dilakukan, penulis dapat menyimpulkan mengenai *Multimodel Cognitive Training* melalui model latihan *Life Kinetik* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga *Closed skill* yang di wakikan dengan atlet UKM Atletik dan Aquatik sebagai berikut:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan *Multimodel Cognitive Training* Terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga *Closed skill*
- 5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan *Physical activity games* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga *Closed skill*
- 5.1.3 Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *Multimodel Cognitive Training dan Physical activity games* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga *closed skill*

Hal itu dapat dilihat dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa salah satu fungsi kognitif yaitu percaya diri dengan menggunakan *Multimodel Cognitive Training* $p\text{-value} < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *multimodel cognitive training* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga *closed skill*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa *Multimodel Cognitive Training* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga *closed skill*. Dengan adanya hasil ini tentunya memiliki implikasi yang positif dan dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya. Peneliti dapat memberikan implikasi diantaranya:

- 5.2.1 Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui cara dalam meningkatkan serta memelihara percaya diri pada cabang olahraga *closed skill*.

- 5.2.2 Untuk para pelatih cabang olahraga *Closed skill* dapat membuat program latihan yang tepat untuk meningkatkan percaya diri atlet menggunakan Multimodel Cognitive Training melalui model latihan *Life Kinetik* dalam latihan, menjelang pertandingan maupun pada saat pertandingan.
- 5.2.3 Untuk para atlet hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan latihan untuk meningkatkan percaya diri dalam pertandingan maupun di kehidupan sehari-hari.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah yang sudah dilakukan, penulis ingin memberikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan penelitian. Penulis berharap saran atau masukan yang diberikan bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya semua pihak yang membaca serta yang berkaitan dengan dunia kepelatihan olahraga. Adapun beberapa hal yang akan disampaikan penulis sebagai masukan dan saran adalah sebagai berikut:

- 5.3.1 Bagi para pelatih atau pembina olahraga khususnya cabang olahraga *Closed skill* dan pembaca agar dapat membuat program latihan khusus untuk percaya diri karena penting buat atlet untuk meningkatkan mental
- 5.3.2 Bagi para pelatih dapat menggunakan Model *lathan Multimodel Cognitive training* melalui model latihan *Life Kinetik* ini sebagai variasi latihan untuk meningkatkan percaya diri karena latihan ini merupakan variasi latihan psikologi yang bertujuan agar atlet tidak bosan dan jenuh pada saat berlatih
- 5.3.3 Berkaitan dengan penelitian yang telah penulis lakukan, sebaiknya diadakan peneltian lebih lanjut dikarenakan masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki dan dikaji lebih dalam mengenai model *Multimodel Cognitive Training* ini, sehingga penelitian akan jauh lebih baik