

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil, pengolahan dan analisis data penulis menarik kesimpulan :

- 5.1.1. Model latihan *Life Kinetik* berpengaruh terhadap *Working Memory* pada Atlet Sepakbola *Junior*.
- 5.1.2. Model latihan *Life Kinetik* berpengaruh terhadap konsentrasi pada Atlet Sepakbola *Junior*.
- 5.1.3. Latihan *Brain Gym* berpengaruh terhadap *Working Memory* pada Atlet Sepakbola *Junior*.
- 5.1.4. Latihan *Brain Gym* berpengaruh terhadap konsentrasi pada Atlet Sepakbola *Junior*.
- 5.1.5. Latihan *Life Kinetik* lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *Brain Gym* terhadap *Working Memory* pada Atlet Sepakbola *Junior*.
- 5.1.6. Latihan *Life Kinetik* lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *Brain Gym* terhadap konsentrasi pada Atlet Sepakbola *Junior*.

5.2. Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu dengan model latihan *Life Kinetik* dan *Brain Gym* para pelatih diharapkan bisa membuat program latihan yang dikombinasikan dengan Model Latihan *Life Kinetik* dan *Brain Gym* untuk meningkatkan *Working Memory* dan konsentrasi baik didalam lapangan maupun didalam kehidupan sehari – hari bagi para atletnya dan juga dapat mengembangkan potensi yang dimiliki atlet agar dapat tersalurkan dengan latihan *Life Kinetik* dan *Brain Gym*. Untuk atlet pada hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan latihan khususnya untuk meningkatkan kemampuan *Working Memory* dan konsentrasi.

5.3. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan tindakan. Penulis berharap agar beberapa saran berikut dapat

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

- 5.3.1 Bagi para pelatih agar Model Latihan *Life Kinetik* ini bisa menjadi referensi dalam proses latihan agar lebih memperhatikan kemampuan kognisi serta koordinasi guna untuk meningkatkan kemampuan *Working Memory* dan konsentrasi yang lebih baik.
- 5.3.2 Bagi para Atlet Sepakbola *Junior* model latihan ini dijadikan acuan latihan untuk meningkatkan kemampuan *Working Memory* dan konsentrasi atlet khususnya dalam cabang olahraga sepakbola
- 5.3.3 Berkaitan dengan penelitian selanjutnya, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dan dikaji lebih dalam lagi selanjutnya ada pembandingan antara model latihan *Life Kinetik* dengan model latihan lainnya sehingga penelitian selanjutnya akan jauh lebih baik lagi di kemudian hari. Penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas. Untuk peneliti selanjutnya diteliti lebih spesifik pada saat pertandingan maupun praktik dilapangan pada permainan sepakbola dengan menyederhanakan latihan *Life Kinetik* dan *Brain Gym (Recalling Information)*