

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Model Latihan *Life Kinetik* Terhadap Konsentrasi Anak di SSJ Arcamanik KU-10 Tahun Dalam Bermain Sepakbola” dapat disimpulkan model latihan *life kinetic* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi anak berdasarkan hasil uji statistic non parametric (*Wilcoxon*).

5.2. Implikasi

Implikasi yang peneliti harapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Dapat dijadikan sumber referensi bagi para pelatih dalam melatih usia dini khususnya konsentrasi anak,
- 2) Menjadikan penelitian ini referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, dan lain sebagainya.

5.3. Saran

Peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya sebagai berikut:

- 1) Melakukan penelitian dengan lebih banyak sampel khususnya di anak usia dini,
- 2) Membandingkan latihan *life kinetic* dengan latihan konvensional yang biasa dipakai dalam melatih anak usia dini,
- 3) Membandingkan latihan *life kinetic* dengan latihan *imagery* untuk melatih konsentrasi

Demikian kesimpulan, implikasi, dan saran yang dibuat dari penelitian yang berjudul “Pengaruh Model Latihan *Life Kinetik* Terhadap Konsentrasi Anak di SSJ Arcamanik KU-10 Tahun Dalam Bermain”. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pelatih khususnya pelatih usia dini dalam melatih konsentrasi dan menerapkan model latihan *life kinetic*.

DAFTAR PUSTAKA

- Salim, A. (2008). Buku pintar sepakbola. *Bandung: Nuansa*.
- Lutan, Rusli. (1998). Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Penjaskes. PPGK-2536 (Modul 1 s/d 2). Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikdasmen Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Penjaskes Setara D-II.
- Sukadiyanto, S. (2005). Prinsip-Prinsip Pola Bermain Tennis Lapangan. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 1(2).
- Aquino, R., Vieira, L. H. P., Carling, C., Martins, G. H., Alves, I. S., & Puggina, E. F. (2017). Effects of competitive standard, team formation and playing position on match running performance of Brazilian professional soccer players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(5), 695-705.
- Weinberg, R.S & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mowlaie, M., Besharat, M. A., Pourbohloul, S., & Azizi, L. (2011). The mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 138-142.
- Surakhmad, W. (1982). Metode Penelitian Kuantitatif dan kualitatif. *Bandung: Alfabeta*.
- Demirakca, T., Cardinale, V., Dehn, S., Ruf, M., & Ende, G. (2016). The exercising brain: changes in functional connectivity induced by an integrated multimodal cognitive and whole-body coordination training. *Neural plasticity*, 2016.
- Duda, H. (2010). Alicja Witalisz Anglosemantyzmy w języku polskim—ze słownikiem Język a komunikacja 16, Kraków 2007, ss. 342. *Białostockie Archiwum Językowe*, (10), 405-415.
- Harsono (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. C.V. Tambak Kusuma
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Davenport, T., & Harris, J. (2017). *Competing on analytics: Updated, with a new introduction: The new science of winning*. Harvard Business Press.

- Nideffer, R. M., Bond, J., Cei, A., & Manili, U. (2000). Building a psychological profile of Olympic medalists and World Champions. *Retrieved*, 24(10), 2009.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53-60.
- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325-347.
- Gunarsa, S. D. (2008). Psikologi olahraga prestasi. Jakarta: Gunung Mulia.
- Indahwati, N., & Ristanto, K. O. (2016). The application of pettlep imagery exercise to competitive anxiety and concentration in Surabaya archery athletes. *International Journal of Educational Science and Research*, 6(3), 131-138.
- Jannah, M. (2017). Seri pelatihan mental olahraga: Konsentrasi. Surabaya, Sby: Unesa University Press.
- Eysenck, M. W., & Keane, M. (2005). *Cognitive psychology: A students handbook*. (4th ed.). New York, NY: Psychology Press.
- Abernaty, B. (2001). Attention. In R. N. Singer, H. A. Hausaenblas, & C. A. Janelle (Eds.). *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 53-85). New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. <https://doi.org/979-8433-71-8>
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological assessment*, 14(3), 365.
- (Eysenck & Keane, 2005) Maturana, H., Varela, F., Sousa, D., Sternberg, R. J., Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2005). The realization of the living. *Science Daily*.
- (Komarudin 2018 hlm. 88) Wahyudi, A. A. (2018). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Pada Peserta Ekrakurikuler Putra Smk Negeri2pamekasan Tahun
- Puetz, T. W., O'Connor, P. J., & Dishman, R. K. (2006). Effects of chronic exercise on feelings of energy and fatigue: a quantitative synthesis. *Psychological bulletin*, 132(6), 866.

- Bergold, J., & Thomas, S. (2012). Participatory research methods: A methodological approach in motion. *Historical Social Research/Historische Sozialforschung*, 191-222.
- Kuswari, H. (2014). Pelatihan Life Kinetik. *Tersedia di: <http://brain.jogging@hotmail.com>*.
- Yusuf, A. M. (2005). Metodologi Penelitian. *Penerbit: UNP Press Padang*.
- Suharsimi Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung, Indonesia: Alfabeta
- Nurhasan, H., & Cholil, D. (2007). Tes dan pengukuran keolahragaan. *Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Santoso, S. (2017). *Menguasai statistik dengan SPSS 24*. Elex Media Komputindo.
- Thahir, A., KOMARUDIN, K., HASANAH, U. N., & Rahmahwaty, R. (2019). Murder learning and self efficacy models: impact on mathematical reflective thinking ability. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 7(4), 1123-1135.
- O'Connor, J., Duda, J., Science, G. G., & 2015, undefined. (2015). 1000 dams down and counting. *Science.Org*, 348(6234), 496-497. <https://doi.org/10.1126/science.aaa9204>
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68-78. <https://doi.org/10.21009/gjik.102.01>
- Komarudin. (2019). Pelatihan Life Kinetic dalam Meningkatkan Fisik Kondisi Atlet Sepak Bola, *11(Icsshpe 2018)*, 182-185.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan Anxiety and Concentration among Archery Athletes. *Jurnal Sikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53-60.
- Meningkatkan Fisik Kondisi Atlet Sepak Bola, *11(Icsshpe 2018)*, 182-185.

- Komarudin. (2019). Pelatihan Life Kinetic Dalam Meningkatkan Kognitif Fungsi, 7(Icssh 2018), 107–110.
- Duda, H. (2015). Application of life kinetik in the process of teaching technical activities to young football players. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, 71(25), 53– 63. <https://doi.org/10.5604/17310652.1203803>
- Mulyadi, A., Komarudin, K., Sartono, H., & Novian, G. (2021). Meningkatkan Konsentrasi Atlet Sepak Bola melalui Metode Latihan Life Kinetik. *Jurnal Patriot*, 3(4), 387–396. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.801>
- Komarudin. (2019). Life kinetic training in improving the cognitive functions. 2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (ICSSH 2018), 7, 107–110. <https://doi.org/10.2991/icssh-18.2019.25>
- Ignjatovi, A., Sarmiento, H., Trecroci, A., Miguel, B., & Mendes, B. (2017). Physiological Demands , Morphological Characteristics , Physical Abilities and Injuries of Female Soccer Players, 60(December), 77–83. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0091>
- Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. V. (2007). *Journal of Applied Sport Psychology Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance. July 2013*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/10413200600830323>
- Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of applied sport psychology*, 18(3), 254-270.
- Moran, A. P. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. New York. NY: Routledge.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274-288.