

## **BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, dan juga analisis data, penulis dapat menyimpulkan mengenai terhadap peningkatan konsentrasi atlet pada cabang olahraga *closed skill* yang diwakili dengan atlet UKM aquatik dan atletik, sebagai berikut;

5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan dari *Multimodel Cognitive Training* melalui model latihan *Life Kinetik*

terhadap peningkatan konsentrasi atlet cabang olahraga *closed skill*.

5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan dari *Multimodel Cognitive training* melalui Model latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan konsentrasi atlet cabang olahraga *closed skill*.

5.1.3 Terdapat perbedaan pengaruh antara *Multimodel Cognitive Training* melalui model latihan *Life Kinetik* dengan model latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan konsentrasi atlet cabang olahraga kategori *closed skill*.

Hal itu dapat di lihat dari hasil pegujian hipotesis yang menunjukkan bahwa salah satu fungsi kognitif yaitu konsentrasi dengan *p-value* <0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan konsentrasi pada cabang olahraga kategori *closed skill*.

### **5.2 Implikasi**

Dengan adanya hasil tes 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 *closed skill*;

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

5.2.2 Penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak seperti pelatih dan pembina atlet khususnya pada cabang olahraga *closed skill*. Besar harapan penulis dengan adanya *Multimodel Cognitive Training* dalam upaya peningkatan konsentrasi ini dapat dijadikan sebagai program latihan khusus pada aspek latihan mental.