

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil analisis data dan pengolahan data yang diperoleh dari penelitian tersebut, yang telah dilaksanakan selama 12 pertemuan pada atlet PB ABC Bandung ini menunjukkan bahwa latihan Self talk motivasi memiliki perubahan sebesar 22,57% dan untuk comando memiliki perubahan sebesar 37,09%. Penelitian ini menunjukkan bahwa Latihan self talk motivasi dan comando memiliki perubahan, akan tetapi latihan self talk comando memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil smash atlet club bulutangkis ABC Bandung.

Berdasarkan hasil analisis data dan pengolahan data dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Latihan self talk motivasi berpengaruh terhadap hasil smash atlet club bulutangkis abc bandung
- 5.1.2 Latihan self talk comando berpengaruh terhadap hasil smash atlet club bulutangkis abc bandung

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk :

- 5.2.1 Pelatih bulutangkis dapat membuat program yang tepat untuk meningkatkan keberhasilan smash bulutangkis. Dengan metode Latihan yang tepat akan menghasilkan peningkatan keberhasilan smash bulutangkis.
- 5.2.2 Untuk para atlet (tanpa pelatih) hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan Latihan peningkatan smash bulutangkis, agar atlet dapat mengikuti pertandingan dengan maksimal.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa hal yang penulis akan sampaikan sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan Tindakan. Penulis berharap agar beberapa saran berikut dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi semua pihak yang

membacanya serta yang berkaitan dengan kepelatihan. Adapun beberapa hal yang penulis sampaikan sebagai masukan dan saran adalah sebagai berikut :

5.3.1 Bagi pelatih atau Pembina olahraga, penulis menyarankan khususnya untuk olahraga bulutangkis agar dapat dijadikan sebagai bahan Latihan dan evaluasi serta rekomendasi membina dan menangani atlet-atlet dalam meningkatkan smash bulutangkis mengenai penerapan Latihan self talk motivasi dan commando.

5.3.2 Bagi para atlet khususnya agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan Latihan ataupun pertandingan.

5.3.3 Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini dan bagi peneliti selanjutnya penulis agar dapat menyempurnakan penelitian ini dengan wawasan serta cakupan yang luas, karena penulis masih memiliki kekurangan dalam penelitian yang perlu di perbaiki dan di kaji lebih dalam lag