

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Penguasaan Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola” dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan kelompok yang diberi latihan *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola.
- 5.1.2 Tidak terdapat pengaruh yang signifikan kelompok yang tidak diberikan latihan *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola.
- 5.1.3 Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan kelompok yang diberikan latihan *imagery* dan kelompok yang tidak diberikan variasi latihan *imagery* terhadap penguasaan keterampilan *shooting* dalam permainan sepak bola.

#### 5.2 Implikasi

Peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi panduan atau sumber referensi bagi para pelatih dan pembaca, khususnya mereka yang terlibat dalam dunia sepak bola. Selain itu, peneliti berharap bahwa latihan *imagery* yang disarankan dapat diimplementasikan dalam program latihan sepak bola.

#### 5.3 Rekomendasi

Selain itu peneliti juga memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diantaranya:

- 5.3.1 Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan kelompok umur yang berbeda dan lebih banyak sampel
- 5.3.2 Penelitian selanjutnya dapat memodifikasi bentuk latihan keterampilan *shooting* ini agar lebih bervariasi
- 5.3.3 Penelitian selanjutnya sebaiknya untuk melakukan wawancara yang lebih mendalam dengan sampel untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam saat memberikan perlakuan latihan *imagery*.