

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai pengaruh imagery mental untuk mengontrol kecemasan pada atlet ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Nagrak, sebagai berikut:

1. Latihan imagery mental yang diterapkan pelatih terhadap atlet futsal SMAN 1 Nagrak dalam permainan futsal memberikan pengaruh untuk mengontrol kecemasan pada atlet kelompok eksperimen ekstrakurikuler futsal.
2. Latihan imagery mental yang diterapkan pelatih terhadap atlet futsal SMAN 1 Nagrak dalam permainan futsal memberikan perbandingan yang signifikan pada kelompok eksperimen atlet ekstrakurikuler sedangkan pada kelompok kontrol nyaris tidak ada karena tidak mendapatkan perlakuan yang sama dengan kelompok eksperimen.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun implikasi yang dipaparkan sebagai berikut :

1. Bagi atlet dapat meningkatkan kemampuannya dalam bermain futsal setelah diberi perlakuan imagery mental.
2. Bagi pelatih yang tertarik menggunakan latihan imagery mental dalam latihan perlu memperhatikan waktu yang dibutuhkan dan situasi yang memungkinkan.
3. Bagi sekolah untuk mendukung pelatih dalam memberikan metode latihan yang paling cocok diberikan.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang imagery mental dijadikan sebagai bahan referensi dan kiranya mencoba meneliti kembali dengan lebih baik lagi.

5.3 Saran

Berdasarkan penelitian, beberapa rekomendasi yang diberikan adalah sebagai berikut: 1) Bagi pihak sekolah untuk menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap sehingga dapat menunjang secara maksimal dalam proses pembelajaran 2) Bagi pelatih dianjurkan menggunakan latihan mental, bukan hanya teknik. 3) Bagi siswa dalam proses pelaksanaan harus melakukan berbagai kegiatan dengan baik. Karena proses tidak akan mengkhianati hasil 4) Bagi peneliti disarankan agar melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar hasil penelitian lebih maksimal.