

BAB V KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini maka penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang terjadi terhadap kelompok siswa yang melakukan metode konvensional dan kelompok siswa yang melakukan integrasi imagery mental dalam meningkatkan keterampilan dasar dan bermain dalam permainan bola basket. Perbedaan terjadi pada nilai rata-rata, sehingga dapat dikatakan kelompok integrasi imagery mental lebih efektif digunakan guna meningkatkan keterampilan dasar dan juga bermain pada permainan bola basket. Hal ini terjadi karena siswa diberikan program latihan yang disusun secara sengaja dan terstruktur, serta integrasi imagery mental yang mampu mengasah siswa dalam memikirkan sebuah gerakan tertentu. Dengan berkembangnya kemampuan siswa untuk melakukan visual, maka siswa dapat dengan cepat mempelajari sebuah gerak, lalu dengan beberapa kata-kata menunjang mental siswa juga meningkatkan motivasi serta kondisi mentalnya. Lalu dalam pengelompokan siswa yang memiliki fungsi kognisi tinggi dan kognisi rendah, peningkatan keterampilan dasar dalam permainan bola basket menunjukkan hasil yang tidak terlalu signifikan. Akan tetapi hasil penelitian akhir menunjukkan bahwasannya ada interaksi atau adanya hubungan antara fungsi kognisi seseorang dengan metode integrasi imagery mental, sehingga dapat disimpulkan bahwa fungsi kognisi seseorang dapat mempengaruhi siswa ketika sedang diberikan metode imagery mental dalam upaya meningkatkan keterampilan dasar permainan bola basket

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, maka temuan yang dipaparkan pada simpulan berimplikasi terhadap beberapa hal, yaitu penggunaan metode imagery mental yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur pada pembelajaran permainan olahraga harus diterapkan pada proses pembelajaran di dunia nyata. Melakukan sebuah imagery mental tentunya dapat meningkatkan kualitas berpikir pada siswa dalam melakukan sebuah gerak ataupun membuat sebuah Keputusan. Hal ini harus dilakukan agar siswa dapat mempelajari sebuah keterampilan berolahraga secara

cepat dan efektif, dengan begitu siswa tidak akan kesulitan ketika sedang melakukan olahraga permainan basket. Hal ini juga tentunya digunakan agar nantinya pendidik dapat memiliki beberapa opsi dalam melakukan sebuah proses pembelajaran yang bervariasi. Selain itu untuk dapat menyempurnakan penelitian ini, penulis akan memberikan beberapa rekomendasi atau saran sebagai berikut.

Bagi para lembaga Pendidikan seperti sekolah, agar dapat lebih memperhatikan kembali pembelajaran khususnya pelajaran olahraga yang terintegrasi dengan program *imagery mental*, yang tidak hanya mengutamakan psikomotornya saja tetapi juga lebih memperhatikan kepada pengetahuannya (Kognisi).

Bagi guru khususnya guru PJOK ataupun pelatih hendaknya lebih memperhatikan kembali program latihan yang disusun dengan sengaja dan terstruktur, serta dapat mengimplementasikan pembelajaran atau pelatihan dengan mengintegrasikan *imagery mental*, sehingga Siswa tidak hanya akan mendapatkan peningkatan fisiknya saja tetapi peningkatan sosialnya serta daya pikir yang tajam pun ia dapatkan dan diharapkan mampu mentransferkan di dalam kehidupannya sehari-hari.

Bagi penulis selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan, dan mengingat pentingnya isu penelitian ini diharapkan penulis selanjutnya dapat menyempurnakan penelitian ini dengan mengembangkan variabel dan meneliti variabel lainnya dalam komponen dan aspek lainnya dalam metode *imagery mental*, dan mungkin dapat dikaitkan dengan kondisi mental seseorang atau pun kondisi emosional seseorang. Seperti psikologi seseorang apakah berimplikasi pada kemampuannya melakukan metode *imagery mental*.