

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, serta analisis data, penulis dapat menarik kesimpulan bahwasannya latihan mental *imagery* lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat kategori tanding dibandingkan dengan latihan konvensional.

#### **3.2 Implikasi**

5.2.1. Implikasi yang penulis harapkan dari hasil penelitian ini ialah dapat dijadikan sebagai salah satu sumber referensi terkait manfaat dari latihan mental *imagery* untuk atlet khususnya atlet pencak silat kategori tanding di usia pra-remaja, dan bagi para pelatih bisa mengaplikasikan latihan mental *imagery* ini untuk meningkatkan kepercayaan diri bagi atlet yang memiliki kepercayaan diri yang rendah atau dalam artian melatih mental atletnya.

5.2.2. Menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk nantinya dikembangkan lebih lanjut dan lebih baru bagi pembaca khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

#### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

Beberapa keterbatasan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu, jumlah sampel penelitian yang terbatas, kemudian pada saat pengisian angket itu menggunakan *print out* berupa kertas soal dikarenakan sampel pada penelitian tidak seluruhnya menggunakan *smartphone*, kemudian kurangnya alat tulis untuk mengisi angket yang disediakan oleh penulis, dan waktu perlakuan terkadang tidak tepat waktu.

#### **5.4 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis menyampaikan beberapa rekomendasi sebagai masukan untuk penelitian selanjutnya. Adapun rekomendasi yang penulis sarankan sebagai berikut:

5.4.1 Bagi para pelatih dan atlet khususnya cabang olahraga pencak silat kategori tanding pra-remaja, latihan mental *imagery* ini bisa dijadikan referensi

untuk membantu mengatasi permasalahan kepercayaan diri khususnya meningkatkan kepercayaan diri atlet pencak silat kategori tanding usia praremaja.

5.4.2 Berkaitan dengan penelitian ini, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dan dikembangkan karena masih banyak kekurangan dari penelitian ini. Seperti sampel untuk penelitian selanjutnya bisa lebih banyak dan dilakukan pada lintas cabang olahraga lain yang disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraganya masing-masing, serta penulis selanjutnya lebih bisa memfasilitasi sampel untuk mendukung jalannya penelitian.

Demikian kesimpulan, implikasi dan saran dari penulis yang berjudul “Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Kategori Tanding” Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, atlet dan pelatih khusunya yang bergiat di cabang olahraga pencak silat dalam mempersiapkan atletnya untuk mempersiapkan dan membangun mental atlet nya dalam menghadapi berbagai tantangan.