

## **BAB V**

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

#### **5.2 Implikasi**

Implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk:

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui cara dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa usia remaja yang sedang dalam proses latihan renang.
- 2) Penelitian ini diharapkan menjadi referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dan lain sebagainya.

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan pengolahan data, hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data dari penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Club Renang Usia Remaja” dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa usia remaja dalam proses latihan renang. Jadi, untuk meningkatkan kepercayaan diri dapat dilatih dengan menggunakan Latihan *Imagery*.

#### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Bagi para pembina dan pelatih renang agar dapat menerapkan latihan *imagery* guna meningkatkan kepercayaan diri untuk menunjang hasil performa siswa saat sedang latihan maupun bertanding.
- 2) Bagi siswa dalam melakukan latihan alangkah lebih baik jika faktor psikologisnya diperhatikan, agar dapat menunjang performa ketika saat latihan maupun bertanding