

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil *Shooting* Atlet Hoki Lapangan” dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *shooting* atlet hoki lapangan.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, penulis dapat mengemukakan implikasi sebagai berikut:

1. Hasil latihan *imagery* yang dilakukan selama penelitian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil *shooting*, apabila latihan dilaksanakan sesuai dengan program yang disusun serta dilakukan dengan sungguh-sungguh.
2. Dapat dijadikan sumber referensi dan variasi bagi para pelatih dalam menyusun suatu program, khususnya latihan mental.
3. Menjadikan referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan sebagainya.

5.3 Rekomendasi

Dari penelitian yang telah dilaksanakan ini, peneliti mengemukakan beberapa rekomendasi yakni:

1. Bagi atlet putri hoki, tetap berusaha meningkatkan kemampuan shooting dan diharapkan tidak hanya kemampuan shooting saja melainkan semua teknik yang ada pada permainan hoki lapangan sehingga dapat mencapai prestasi yang lebih baik dari sebelumnya.
2. Bagi pelatih, dengan berkembangnya ilmu teknologi diharapkan dapat memanfaatkan keadaan tersebut sehingga dapat menunjang dalam menyusun suatu program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, khususnya program latihan mental.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.