

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan yaitu nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, artinya terdapat pengaruh signifikan imagery training terhadap keterampilan hasil shooting pada siswa SSB Java Putra Yudha.

B. Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur tambahan bagi pelaku olahraga pada khususnya dan masyarakat pada umumnya diantaranya sebagai berikut :

1. Untuk para pemain Sepak Bola, agar mampu memaksimalkan keterampilan Shooting, karena salah satu cara untuk menciptakan gol adalah dengan tendangan (Shooting).
2. Untuk para pelatih Sepak Bola, harus lebih mengetahui cara pelatihan selain Teknik, agar dapat mengembangkan jenis-jenis pelatihan seperti Imagery Training.
3. Perlu dilanjutkan penelitian mengenai Imagery Training ini untuk mendapatkan penjelasan yang lebih detail. Selain itu penelitian mengenai komponen lain seperti Keterampilan dasar dalam Sepak Bola juga perlu untuk diteliti lebih mendalam. Hal ini ditujukan agar didapatkan kombinasi terbaik diantara Keterampilan dasar Sepak Bola.