

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Dari hasil pengolahan data dan analisis dapat diambil kesimpulan dari proses pelatihan bulutangkis di PB. Baleendah bahwa metode latihan self talk intruksional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik dasar servis tinggi
2. Dari hasil pengolahan data dan analisis pun dapat diambil kesimpulan bahwa metode latihan self talk intruksional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik dasar servis lob bertahan

#### B. Saran

1. Bagi atlet

Pelatihan mental khususnya dalam permainan bulutangkis sangat menunjang untuk keberhasilan hasil latihan keterampilan dasar lob bertahan dan servis tinggi. Proses pembiasaan dan latihan mental *self talk* intruksional akan memudahkan atlet melakukan tahapan – tahapan gerak yang di latihkan serta membangaun aspek mental sejak dini.

2. Bagi Pelatih

Latihan bulutangkis yang selama ini sangat baik dari aspek fisik dan tehnik yang di terapkan oleh pelatih terhadap atlet PB. baleendah, namun dengan adanya sentuhan latihan mental *Self talk* intruksional yang diterapkan akan membawa perubahan yang lebih baik terhadap atlet dari aspek psikomotorik dan mental.

3. Bagi Peneliti

Erpan Herdiana, 2013

Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Servece Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya dilakukan penelitian dengan variabel yang lebih banyak terutama pada aspek self talk intruksional dengan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih representatif.



**Erpan Herdiana, 2013**

Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Servece Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu)