

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode latihan imajeri motivasional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan teknik dasar lob bertahan atlet bulutangkis pemula usia 10-12 tahun.
2. Metode latihan imajeri motivasional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri atlet bulutangkis pemula usia 10-12 tahun.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara penguasaan keterampilan teknik dasar lob bertahan dan kepercayaan diri atlet bulutangkis pemula usia 10-12 tahun.

B. Saran

1. Bagi Atlet

Metode latihan imajeri motivasional khususnya dalam cabang olahraga bulutangkis sangat menunjang untuk keberhasilan atlet dalam menguasai keterampilan teknik dasar lob bertahan dan juga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet. Proses membayangkan keterampilan teknik dasar lob bertahan sebelum dan setelah latihan akan memudahkan atlet dalam melakukan tahapan-tahapan gerak yang dipelajari dan akan menumbuhkan rasa percaya diri dalam melakukan gerakan-gerakan yang dipelajari.

2. Bagi Pelatih

Selama ini para pelatih dalam program latihannya masih terfokus pada pengembangan aspek kemampuan fisik, teknik, dan taktik saja, sementara pembinaan dan latihan keterampilan psikologis masih sangat terabaikan. Pelatih

Bambang Sugandi, 2013

Pengaruh Intervensi Metode Latihan Imajeri Motivasional Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lob Bertahan Dan Kepercayaan Diri Atlet Bulutangkis Pemula Usia 10-12 Tahun
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

cenderung tidak pernah memberikan materi pelatihan mental, pelatih terkesan acuh pada masalah ini. Namun dengan adanya metode latihan imajeri motivasional dan diterapkan kepada atlet akan membawa perubahan yang lebih baik terhadap atlet dari aspek kognitif.

Penulis menyarankan kepada para pelatih dan pakar olahraga kompetitif yang berkecimpung dalam cabang olahraga bulutangkis untuk menerapkan metode latihan imajeri motivasional kepada atletnya sejak usia dini tepatnya usia 10-12 tahun, dan terus menggali ilmu-ilmu yang dapat dijadikan sebagai penunjang keberhasilan dalam melatih. Hal ini bertujuan untuk lebih memberikan kontribusi terhadap pengembangan dan kemajuan cabang olahraga bulutangkis.

3. Bagi Peneliti

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

Demikian kesimpulan dan sumbangan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga hasil penelitian ini dapat berguna dan memberikan manfaat bagi pengembangan olahraga, khususnya cabang olahraga bulutangkis.