

## BAB V

### KESIMPULAN

#### 5.1 Kesimpulan

Jumlah rata-rata pukulan kelompok eksperimen pada saat pretes yaitu 13,3 dan pada saat posttest 10,5. Sedangkan pada kelompok kontrol jumlah pukulan rata-rata pada saat pretes yaitu 12 dan saat posttest 11,67

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, setelah peneliti melakukan pengukuran melalui pretes dan posttest ternyata perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen berupa latihan imajeri dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan atlet, sedangkan pada kelompok kontrol yang hanya melakukan latihan biasa tanpa melakukan latihan imajeri tidak ada peningkatan yang signifikan.

Pada penelitian kali ini berdasarkan hasil temuan peneliti menyimpulkan bahwa “Terdapat pengaruh yang signifikan *imagery training* kelompok yang diberikan perlakuan (kelompok eksperimen) dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan (kelompok kontrol) terhadap hasil pukulan *parking* dan *gate-in* woodball di UKM Woodball UPI”..

#### 5.2 Rekomendasi

Adapun rekomendasi yang dapat diberikan adalah

- 1) Harus ada komitmen yang kuat pada diri atlet untuk melakukan latihan dengan serius agar hasil yang didapatkan dapat sesuai dengan target yang direncanakan
- 2) Bagi para pelatih untuk melakukan latihan imajeri tidak hanya bisa dilakukan dilapangan saja, namun bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun pada saat diluar lapangan, seperti saat ada waktu senggang.
- 3) Untuk penelitian selanjutnya agar mendapatkan hasil yang lebih akurat hendaknya jumlah sampel yang diteliti harus lebih banyak dengan jenjang waktu penelitian yang lebih lama.