

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berlandaskan pada tujuan penelitian yang telah dipaparkan pada BAB I, yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan PETTTLEP *imagery* terhadap motivasi dan hasil panjat tebing kategori rintisan di FPTI Kabupaten Pandeglang, maka berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan PETTTLEP *Imagery* dan relaksasi *imagery* berpengaruh signifikan terhadap motivasi dan hasil panjat tebing atlet di FPTI Kabupaten Pandeglang
2. Terdapat perbedaan signifikan antara latihan PETTTLEP *Imagery* dan relaksasi *imagery* terhadap motivasi atlet panjat tebing di FPTI Kabupaten Pandeglang
3. Terdapat perbedaan signifikan antara latihan PETTTLEP *Imagery* dan relaksasi *imagery* terhadap hasil panjat tebing atlet di FPTI Kabupaten Pandeglang

B. Implikasi dan Rekomendasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan PETTTLEP *Imagery* berpengaruh secara signifikan terhadap motivasi dan hasil atlet panjat tebing di FPTI Kabupaten Pandeglang. Berlandaskan dari kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis kemukakan, ada beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai rekomendasi yaitu, sebagai berikut:

1. Bagi pelatih panjat tebing disarankan agar menerapkan model latihan PETTTLEP *Imagery* dalam proses pelatihan untuk meningkatkan keterampilan mental yang merupakan salah satu aspek yang dapat mempengaruhi performa atlet, karena memberikan dampak terhadap peningkatan rata-rata hasil pemanjatan atlet.
2. Bagi pelatih saat ini harus menyadari bahwa seyogyanya dalam program latihan tidak hanya berfokus pada kemampuan fisik saja, melainkan juga

harus menerapkan pelatihan keterampilan mental untuk menunjang peningkatan performa atlet.

3. Latihan keterampilan mental melalui model PETTTLEP *imagery* dan strategi untuk meningkatkan motivasi atlet diharapkan dapat diterapkan pada proses atau program latihan agar dapat membantu atlet dalam upaya meningkatkan performanya.
4. Bagi penelitian lebih lanjut, disarankan agar dapat memberikan keterbaharuan lagi terutama meneliti variabel lain yang dapat dikembangkan melalui latihan ketampilan mental PETTTLEP *imagery* ini secara lebih spesifik sehingga dapat memperkaya ilmu pengetahuan dan kajian teoritis mengenai model PETTTLEP *imagery*.